Ustadz Wijayanto
& Kinoysan

Biar Puasa Nggak Sia-Sia

Biar Puasa Nggak Sia-Sia

Ustadz Wijayanto & Kinoysan

Sebuah Doa

Bismillâhi-rahmânirrahîm...

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang.

Allahumma sholli 'ala Muhannad wa ala 'ali Muhammad.

Sholawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad saw. dan keluarga Muhammad saw. Amin.

Buku *Biar Puasa Nggak Sia-Sia!* ini sebenarnya sebuah refleksi diri bagi siapa saja yang mau berpuasa Ramadhan. Bagi kita, orang muslim yang sudah baliq, yang sudah berkewajiban berpuasa, pasti sudah berulang kali ngejalanin puasa Ramadhan. Bahkan, mungkin banyak di antara kita yang benar-benar turunan orang

Islam, yang ngejalanin puasa Ramadhan sejak belia. Mungkin kita masih ingat ketika kecil, nggak jarang kita berpuasa karena iming-iming hadiah dari orang tua, kakek, nenek, atau siapa saja kalau puasa kita penuh sampai sore dan genap satu bulan.

Nah, meskipun kita sudah terbiasa dengan puasa, pernah nggak terpikirkan apa sih yang kita dapetin dari puasa? Apakah dengan puasa kita hanya berhasil nurunin berat badan kita yang mungkin sedikit kegendutan? Atau apakah malah sebaliknya, puasa justru bikin kita tambah gemuk? Atau, apa yang kita peroleh dari puasa? Apa hasil dari berpuasa selama ini?

Bisa jadi kita semua masih bingung untuk menjawab semua pertanyaan itu. Nggak heran soalnya nggak sedikit orang yang berpuasa tetapi nggak ngedapetin apa-apa, selain lapar, haus, dan capek belaka. Nggak ada sisa dari gemblengan puasa yang mestinya, seperti difirmankan Allah swt. dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 183, orang beriman diperintahkan berpuasa agar bertakwa. Mungkin kita harus menjawab jujur pada diri kita sendiri, apa yang telah kita peroleh dari puasa Ramadhan yang kita jalankan selama bertahun-tahun.

Kalau kita ngerasa belum ngedapetin apa-apa. Dengan kata lain, ternyata habis puasa, kita juga begitu-begitu aja, nggak jadi insan yang makin baik, ketaatan dan ketakwaan kita kepada Allah swt. kok juga segitu-segitu aja. Awas! Kita mesti waspada. Jangan-jangan kita termasuk orang yang puasanya sia-sia.

Buku ini, meskipun singkat, hendak memaparkan kenapa ada begitu banyak orang yang berpuasa tapi nggak ngedapetin apa-apa. Kelebihannya bukan cuma ngasih tahu sebab-sebabnya, tapi juga ngasih solusi yang tepat dan edukatif sehingga kita dengan gampang bisa melakukannya.

Ditambahkan dengan contoh-contoh dan analog-analog yang begitu lekat dengan kehidupan kita, buku ini bukan lagi sekadar buku teoretis yang cuma ngasih sesuatu yang 'mengawang' dan 'sulit dipraktikkan'. Tapi *teteup,* buku ini membentangkan kenyataan-kenyataan yang ada di sekeliling kita yang bisa kita lihat dan temukan, bahkan mungkin kita sendiri yang ngelakuin, agar bisa dijadikan cerminan dan teladan. Jangan sampai kita mengikuti contoh-contoh yang nggak semestinya.

JANGAN SAMPAI KITA HAUS, LAPAR, CAPEK PAS PUASA; TAPI NGGAK NGEDAPETIN SESUATU YANG BERHARGA ALIAS SIA-SIA.

Bisa jadi kita telah sungguh-sungguh berpuasa, terus berusaha ngejaganya dengan niat yang bersih ngejalani sahur, mengaji, berbuka, bersedekah, tarawih, sholat malam.... Tapi kita lupa, dengan tajamnya lidah, tanpa sadar kita melukai hati orang. Atau, kita lupa dengan kebiasaan menggosip, mencela, atau memfitnah, saat nunggu berbuka puasa—kelihatannya memang sepele—tetapi telah menghancurkan seluruh amalan puasa kita. Betapa banyak hal kecil yang kita lakuin, tetapi sering kali nggak kita sadari bahwa hal itu sebenarnya dosa besar.

Dengan doa yang tulus, mudah-mudahan buku ini bisa nyempurnain puasa siapa pun yang berniat puasa pada Bulan Ramadhan. Puasa yang berpahala, penuh berkah, ngebawa kebaikan dan takwa, bukanlah puasa yang cuma ngedapetin haus, lapar, dan capek belaka.

Sebuah kebaikan yang kita lakukan akan dicatat dengan pahala berlipat kalau kita menyadari kesalahan dan kekurangan

kita, kemudian berusaha mencari ilmu dan mencari tahu untuk memperbaikinya. Nggak ada yang sulit kalau kita ikhlas meniatkan semua urusan karena Allah swt. Pada hakikatnya setiap ibadah itu membawa kebaikan. Begitu pula dengan puasa Ramadhan. Segala sesuatu akan jadi mudah kalau kita tahu ilmunya, begitu sebuah nasihat bijak.

Sebagai orang muslim yang cinta akan kebaikan, tentu kita nggak akan ngelewatin sarana untuk menuju kebaikan ini. Ingatlah, Ramadhan itu hanya sebulan dalam kurun satu tahun. Sementara, dalam satu bulan itu ada begitu banyak hal yang bisa kita dapatkan. Bonus pahala dan berkah ampunan bisa kita raih segede-gedenya di bulan ini. Nggak ada bulan lain seperti Bulan Ramadhan.

Merugilah orang yang nggak mau menyambut Ramadhan dengan semestinya dan sebaik-baiknya. Lebih merugi orang yang sudah berpuasa terus capek, haus, lapar, tapi nggak ngedapetin apa-apa. Padahal sementara itu, dirinya merasa sudah banyak beribadah dan berpuasa dengan benar.

Doa yang tulus juga agar kita senantiasa berada dalam lindungan dan rahmat Allah swt. Apa pun yang terjadi pada kita, karunia dan ujian, adalah dari Allah swt. Puasa akan memompa kita untuk selalu jadi orang yang bersyukur atas semua karunia yang telah diberikan Allah swt. kepada kita. Puasa juga akan mendidik kita buat jadi orang yang sabar dan tawakal saat ngadepin semua ujian.

Semoga Allah swt. memberkahi usaha kita untuk menyempurnakan puasa Ramadhan kita. Memudahkan jalan bagi kita untuk mencapai semua berkah di bulan-Nya yang mulia.

Alhamdulillah hi rabbil alamin. Puji syukur pada Allah swt. Semoga buku ini bermanfaat secara luas dan mampu membawa kita menuju sempurnanya puasa Ramadhan. Amin.

Daftar Isi

1 Keistimewaan Ramadhan

Keistimewaan Ramadhan

RAMADHAN! RAMADHAN! RAMADHAN!

Setiap muslim pasti udah sering denger kata Ramadhan. Sebuah kata untuk sebuah bulan yang penuh keistimewaan. Paling nggak sih, kalau belum sampai ke pemahaman yang mendalam, pasti tahu dong kalau dalam Ramadhan itu ada puasa wajib selama sebulan. Bulan yang di dalamnya ada kegiatan sahur, buka puasa, tarawih. Juga, bulan saat turunnya Al-Qur'an, yang dijamin adanya Malam *Lailatul Qadar* atau Malam Kemuliaan—di mana ibadah pada malam ini lebih bagus daripada seribu bulan. Kebayang 'kan gimana istimewanya Ramadhan?

Udah gitu, masih ada tambahan, pahala semua ibadah yang dilakukan pada Bulan Ramadhan berlipat ganda. Pintu ampunan dan surga juga dibuka seluas-luasnya. Sementara itu, setan-setan dibelenggu dan pintu neraka ditutup rapat-rapat. Wah, wah..., gimana nggak penting dan istimewa, coba?!

Dulu sih, secara etimologi, Ramadhan berasal dari kata dalam bahasa Ibrani (bahasa pada masa Nabi Ibrahim a.s.) yaitu *Hubro* yang berarti panas yang membakar. Disebut panas yang membakar karena kala itu Bulan Ramadhan sering kali memang terjadi pada musim panas. Kebayang nggak sih, gimana beratnya puasa kaum Nabi Ibrahim? Mereka harus berpuasa di negeri yang panas pada musim panas pula! Ada juga yang menyebutnya dengan *ardh ramdha'*, artinya suatu dataran yang sangat panas.

Seiring dengan perkembangan, nama Ramadhan ini diserap dalam Islam dengan nama yang sama: Ramadhan. Namun, kini nggak lagi berarti panas yang membakar. Kata Ramadhan dimaknai kembali dengan panas yang membakar dosa-dosa.

Kenapa disebut membakar dosa-dosa kita? *Yach* karena semua amalan dalam Bulan Ramadhan jauh dari dosa. Ramadhan

juga disebut dengan bulan pengampunan dosa. Suasana itu tercipta juga dalam tradisi kita, umat Islam di Indonesia.

Kalau nggak percaya, perhatiin aja pas Bulan Ramadhan. Kita pasti sering dengar ada orang yang berkomentar kalau ada yang ngelakuin sesuatu yang buruk. Misalnya, "Puasa-puasa kok bohong!" atau "Puasa-puasa kok nyuri!"

Keadaan seperti ini akhirnya memunculkan perkembangan baru yang 'memasyarakat' dalam kultur keagamaan kita. Kalau seseorang mau ngelakuin perbuatan dosa atau yang diharamkan oleh agama, mesti nungguin puasa rampung atau nungguin berlalunya Bulan Ramadhan. Wah... mudah-mudahan kita nggak niru yang kayak gitu ya! Tetapi, hal seperti itu memang bener-bener terjadi. Satu kenyataan yang jadi fenomena unik dan ajaib di Indonesia.

Menurut catatan para kriminolog, angka kejahatan di Indonesia menurun kala Bulan Ramadhan. Berarti, Bulan Ramadhan ngaruh banget ya! Padahal nih, ibadah selama Ramadhan itu berhasil atau tidak, ukurannya setelah bulan puasa lewat.

Semakin baik atau nggak ibadah dan perbuatan kita setelah ngejalanin puasa?

Ada juga yang menamakan Bulan Ramadhan dengan "*syahr*" yang memiliki arti tenar atau muncul di permukaan. Orang yang sering muncul di permukaan 'kan disebut masyhur (dari kata *syahr*), begitu juga Bulan Ramadhan ini. Bulan Ramadhan adalah bulan kesempurnaan, bulan Al-Qur'an, bulan kebaikan, bulan yang penuh keridaan Allah swt. Juga, bulan ampunan, hancurnya godaan setan, kesempitan dilapangkan, pintu-pintu surga dibuka lebar-lebar, setan-setan dibelenggu, dan pintu neraka ditutup. Bulan ini juga merupakan bulan yang penuh keamanan dan ketenteraman.

Bulan Ramadhan bagi manusia bagaikan Tanah Haram di Kota Mekkah. Dajjal terlaknat nggak bisa memasukinya, setan-setan yang durhaka pun dibelenggu. Dalam Bulan Ramadhan, naungan

Allah swt. terbentang luas. Kekuasaan dan kedermawanan Allah swt. pun ditampakkan dalam bulan ini. Sungguh bulan yang nggak ada tandingannya dalam hal kemuliaan dan keutamaannya.

Makanya pesan moral Bulan Ramadhan sebenarnya bukan cuma berhenti makan dan minum, berhenti ngelakuin perbuatan maksiat dan dosa, tapi juga untuk *recharge tarbiyah ruhaniah*. Dengan kata lain, Bulan Ramadhan adalah bulan untuk pembelajaran rohani. Jadi, seperti yang tadi disebutkan, ukuran berhasil atau enggaknya pembelajaran rohani tersebut ya... setelah bulan puasa.

Kalau abis bulan puasa, ibadah *teteup* rajin bahkan makin rajin, akhlak juga makin baik, ya... itu jadi salah satu tanda keberhasilan pembelajaran rohani. Sebaliknya kalau abis puasa, dia nggak jadi makin baik berarti dia gagal dalam proses pembelajaran rohani tersebut.

Gagal dalam proses pembelajaran rohani tersebut bisa jadi karena seseorang yang berpuasa itu tetap ngelakuin pekerjaan maksiat setelah puasa selesai. Di satu sisi dia memang berpuasa,

tapi di sisi lain dia nggak mampu mencegah perbuatan salah dan dosa, mempraktikkan pekerjaan ahli neraka, dan tergolong dalam kelompok orang-orang yang fasik serta tercela.

Padahal sungguh deh, Allah swt. Dzat Yang Maha Mengetahui Rahasia Hati. Kelak bulan puasa akan menjadi saksi kita pada hari kiamat. Kalau kita nggak memuliakan Bulan Ramadhan maka para malaikat akan melaknat. Allah swt. akan memalingkan wajah-Nya yang mulia.

Allah swt. akan memerhatikan hamba-hamba-Nya kelak pada hari kiamat. Kalau Dia nggak ngelihat tanda atau bekas Bulan Ramadhan di tubuh seorang hamba maka Dia berfirman, *"Hamba-Ku ini tidak mengetahui keutamaan yang ada dalam bulan-Ku ini. Dan, aku pun tidak melihat ada keutamaan pada dirinya di sisi-Ku!"*

Duuuh, serem 'kan?! Jelas banget 'kan kalau kita berpaling dari ketaatan kepada-Nya, maka Allah swt. pun akan murka. Jadi sungguh merugilah orang yang berpuasa tapi nggak dapet apa-apa selain capek, haus, dan lapar belaka.

Hal ini persis seperti yang disabdakan Nabi Muhammad saw., "Berapa banyak orang berpuasa yang tidak dapat apa-apa dari puasanya, kecuali haus dan lapar saja."

Aduuuh, pasti kita semua nggak pengen kayak gitu 'kan? Pasti dong kita nggak pengen puasa udah capek-capek, haus, lapar, eh sia-sia. Waaah, jangan sampai deh!

Apa aja sih yang bikin Ramadhan dengan ibadah puasanya jadi begitu istimewa dan penting?

Pertama, puasa Ramadhan itu rukun keempat dalam Islam. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt. dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 183, *"Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."*

Rasulullah saw. bersabda, "Islam didirikan di atas lima sendi, yaitu syahadat, tiada sesembahan yang *haq* selain Allah dan Muhammad adalah Rasul Allah, mendirikan sholat, menunaikan zakat, puasa Ramadhan, dan pergi haji ke Baitul Haram." (Hadis Muttafaq 'Alaih)

Dari ayat dan hadis di atas sudah jelas 'kan bahwa puasa itu adalah salah satu sarana penting untuk mencapai takwa. Puasa jadi salah satu sebab ngedapetin ampunan dosa-dosa, pelipatgandaan kebaikan, dan pengangkatan derajat seorang hamba.

Bahkan, Allah swt. telah ngejadiin puasa khusus untuk-Nya seperti yang difirmankan-Nya dalam hadis Nabi Muhammad saw., "Puasa itu untuk-Ku dan Aku langsung membalasnya. Orang yang berpuasa mendapatkan dua kesenangan, yaitu kesenangan ketika berbuka puasa dan kesenangan ketika berjumpa dengan Tuhannya. Sungguh, bau mulut orang berpuasa lebih harum daripada aroma kesturi." (Hadis Muttafaq 'Alaih)

Dalam hadis yang lain, Nabi Muhammad saw. bersabda, "Barang siapa berpuasa Ramadhan karena iman dan mengharap pahala dari Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (Hadis Muttafaq 'Alaih)

Artinya nih, kalau kita mau ngedapetin ampunan dengan puasa Ramadhan, harus ada dua syarat yang terpenuhi, yaitu mengimani dengan benar akan kewajiban (puasa ini) dan berniat untuk mengharap pahala karena puasa itu di sisi Allah swt.

Kedua, pada Bulan Ramadhan inilah Al-Qur'an yang mulia diturunkan sebagai petunjuk bagi manusia. Di dalamnya berisi keterangan-keterangan yang jelas antara yang *haq* dan yang *batil.* Kalau kita mau tahu pasti hukum mana yang benar dan mana yang salah, pasti dong harus baca Al-Qur'an, memahami maknanya, mengamalkan dan mengajarkannya kembali. Tapi, jangan sampai cuma dilakukan pada Bulan Ramadhan ya!

Ketiga, pada Bulan Ramadhan disunahkan sholat tarawih, yakni sholat malam pada Bulan Ramadhan untuk mengikuti jejak Nabi Muhammad saw., para sahabat, dan *Khulafaur Rasyidin.* Sabda Nabi Muhammad saw., "Barang siapa mendirikan sholat malam Ramadhan karena iman dan mengharap pahala (dari Allah) niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (Hadis Muttafaq 'Alaih)

Keempat, pada Bulan Ramadhan terdapat *Lailatul Qadar* (Malam Mulia), yaitu malam yang lebih baik daripada seribu bulan atau sama dengan 83 tahun 4 bulan. Malam ini pintu-pintu langit dibuka, doa dikabulkan, dan segala takdir yang terjadi pada tahun itu ditentukan. Nabi Muhammad saw. bersabda, "Barang siapa

mendirikan sholat pada *Lailatul Qadar* karena iman dan mengharap pahala dari Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (Hadis Muttafaq 'Alaih)

Malam *Lailatul Qadar* ini terdapat pada sepuluh malam terakhir dan diharapkan pada malam-malam ganjil lebih kuat daripada pada malam-malam lainnya. Itu sebabnya, kita sebagai muslim selayaknya selalu ngeharapin rahmat Allah swt. dan takut siksa-Nya.

Kita mesti berusaha sekeras yang bisa kita lakuin untuk manfaatin kesempatan pada sepuluh malam itu dengan sholat, membaca Al-Qur'an, zikir, doa, istigfar dan taubat yang sebenar-benarnya atau *taubatan nashuha*. Dengan begitu mudah-mudahan Allah swt. menerima amal ibadah kita, mengampuni dosa kita, merahmati kita, dan mengabulkan doa kita.

Kelima, pada Bulan Ramadhan terjadi peristiwa besar yaitu Perang Badar, yang pada keesokan harinya Allah swt. membedakan antara yang *haq* dan yang batil. Umat Islam dan kaum muslimin membawa kemenangan. Sedangkan, kaum musyrikin dan syirik mengalami kehancuran.

Keenam, pada Bulan Ramadhan yang mulia juga terjadi pembebasan Kota Mekkah Al-Mukarramah dan Allah swt. memenangkan rasul-Nya atas musuh-musuhnya. Kemudian, masuklah orang-orang ke dalam agama Allah dengan beramai-ramai.

Pada Bulan Ramadhan pula Rasulullah saw. berhasil ngehancurin syirik dan paganisme (menyembah berhala) yang terdapat di Kota Mekkah. Hingga, Mekkah pun menjadi negeri Islam dan tanah yang diberkahi.

Ketujuh, pada Bulan Ramadhan pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup, dan para setan diikat. Itu sebabnya semangat beribadah dan takwa begitu kuat melingkupi kita. Setan dibelenggu dan nggak bisa mengganggu atau menggoda manusia selama Bulan Ramadhan. Jadi, kalau pada bulan Ramadhan kita nggak bisa menahan diri dari berbuat maksiat, bukan lagi karena setan yang mengganggu tapi karena nilai pengendalian diri kita yang masih rendah.

Hayo, jujur aja pada diri sendiri. Mengaku salah, kemudian beristigfar, dan berniat memperbaiki diri jauh lebih baik kok

daripada ngerasa bebas dari dosa tapi ternyata kita banyak dosa. Iya nggak sih?!

Begitu banyak berkah, kebaikan, keutamaan, dan keistimewaan Bulan Ramadhan. Tentunya kita wajib manfaatin kesempatan ini untuk bertobat kepada Allah swt. dengan sebenar-benarnya dan beramal saleh. Dengan begitu, mudah-mudahan kita termasuk orang-orang yang diterima amalnya dan beruntung.

Tentang keutamaan Bulan Ramadhan, Rasulullah saw. bersabda, "Aku melihat seorang laki-laki dari umatku terengah-engah kehausan, maka datanglah kepadanya puasa Bulan Ramadhan lalu memberinya minum sampai kenyang." (H.R. At-Tirmidzi, Ad-Dailami dan Ath-Thabarani dalam Al-Mu'jam Al-Kabir dan hadis ini hasan)

Hadis lainnya adalah, "Sholat lima waktu, sholat Jumat ke sholat Jumat lainnya, dan Ramadhan ke Ramadhan berikutnya menghapuskan dosa-dosa yang dilakukan di antaranya jika dosa-dosa besar ditinggalkan." (H.R. Muslim)

Sebenarnya ibadah-ibadah wajib atau fardu udah dapat ngehapus dosa-dosa kecil. Meskipun *teteup* hal ini nggak berlaku

kalau orang yang bersangkutan ngelakuin dosa besar. Uuups, dosa besar apa aja sih?

Dosa besar yang dimaksud, di antaranya zina, mencuri, minum alkohol (segala sesuatu yang memabukkan), mencaci maki orang tua (bukan cuman orang tua kandung lho, tapi bisa juga orang tua angkat, guru, atau yang dituakan di lingkungan kita), mutusin hubungan kekeluargaan atau tali silaturahmi, transaksi dengan riba, mengambil *risywah* (uang suap), bersaksi palsu, mutusin perkara dengan selain hukum Allah. Dosa-dosa besar itu nggak cuma bikin pelakunya diazab ketika akhirat kelak, tapi biasanya juga udah ngedapetin "hukuman" selama di dunia.

Puasa dan sedekah bila dikerjakan bersama-sama lebih bisa untuk ngehapusin dosa-dosa dan ngejauhin diri dari api neraka jahanam. Terutama, jika ditambah lagi dengan sholat malam. Dinyatakan dalam sebuah hadis bahwa Nabi Muhammad saw. bersabda, "Puasa itu merupakan perisai bagi seseorang dari api neraka, sebagaimana perisai dalam peperangan." (H.R. Ahmad, An-Nasa'i dan Ibnu Majah dari Ustman bin Abil-'Ash)

Diriwayatkan pula oleh Ahmad dari Abu Hurairah bahwa Nabi Muhammad saw. bersabda, "Puasa itu perisai dan benteng kokoh yang melindungi seseorang dari api neraka."

Dalam hadis Mu'adz r.a., Rasulullah saw. juga bersabda, "Sedekah dan sholat seseorang di tengah malam dapat menghapuskan dosa sebagaimana air memadamkan api." (H.R. At-Tirmidzi dan katanya, 'Hadis hasan sahih'.)

Kita pasti tahu 'kan, kalau untuk ngedapetin nilai yang sempurna dari sesuatu itu susah banget. Kita ujian aja, untuk dapetin nilai sempurna 100, pasti deh usahanya mesti mati-matian. Belajar nggak kenal lelah, nyari bahan-bahan ujian, tanya guru *or* dosen, nyiapin fisik dan mental. Itu pun masih tergantung ada tidaknya hoki. Soalnya ada 'kan yang udah usaha mati-matian buat nyiapin ujian, ternyata hasilnya nggak sesuai yang diharapkan.

Kalau kita sebegitunya nyiapin diri kita untuk urusan ujian, kepentingan dunia, apalagi buat urusan puasa. Mestinya nih usaha kita untuk ngedapetin berkahnya puasa juga mesti

semaksimal mungkin. Kita lebih rela ngelakuin dan ngusahain yang terbaik secara mati-matian dong! Inget-inget lagi keutamaan dan keistimewaan Bulan Ramadhan.

Oke, bisa jadi kita emang udah ngelakuin semuanya semaksimal mungkin demi mencapai berkah Ramadhan, demi mencapai pahala dan keridaan Allah swt. Tapi, namanya juga manusia. Biar udah berusaha keras untuk urusan ibadah, pasti ada aja kekeliruan dan kekurangannya.

Padahal nih, puasa baru bisa ngehapus dosa-dosa dengan syarat ngejaga apa yang seharusnya dijaga. Ngejaga diri dari perbuatan yang dilarang dan diharamkan. *Btw* atau ngomong-ngomong, pada kenyataannya nih, kebanyakan dari kita yang puasa tuh malah nggak bisa ngejaga dengan semestinya. Ada aja sesuatu yang 'salah' yang bikin puasa kita jadi nggak 'sempurna'.

Nah, demi 'menambal' kekurangan-kekurangan itulah, kita mesti bersedekah. Dengan sedekah, kekurangan dan kekeliruan yang terjadi pada puasa kita dapat terlengkapi. Jadilah puasa kita lengkap sempurna sehingga bisa ngehapus dosa-dosa kita.

Itulah hikmahnya, kenapa ketika akhir Ramadhan, diwajibkan buat ngebayar zakat fitrah. Zakat fitrah ini fungsinya untuk menyucikan orang yang berpuasa dari perkataan kotor dan perbuatan keji.

Orang yang berpuasa itu 'kan ninggalin makan dan minum. Nah, kalau ia dapat ngebantu orang lain agar kuat berpuasa dengan memberi makan dan minum, pahalanya sama dengan orang yang ninggalin syahwatnya karena Allah swt. Untuk itu, disyariatkan bagi kita buat ngasih hidangan berbuka pada orang-orang yang berpuasa bersama kita.

Semua ibadah dalam Islam punya pesan moral perbaikan hubungan dengan Allah (*hablumminallah*) dan hubungan dengan manusia (*hablumminannas*). Sholat dimulai dengan takbir mengagungkan nama Allah dan diakhiri dengan salam

menyejahterakan manusia. Al-Qur'an dimulai dengan basmallah menyucikan nama Allah dan diakhiri dengan surat An-Naas yang artinya manusia. Ibadah Haji diperbanyak talbiah (pujian) kepada Allah, tetapi kalo melanggar rukun haji diwajibkan membayar *dam* (denda) untuk manusia.

Tentu saja kalau kita mau ngasih... ya harus ngasih makanan yang kita sukai juga! Jangan sampai kita ngasih orang lain makanan nggak enak, apalagi makanan basi. Kalau kayak gitu sih bukannya ngebantu tapi malah ngehina dan bikin orang lain sakit hati sama kita.

Padahal, disyariatkan tuntunan ngasih makan orang yang berpuasa agar kita bisa lebih jadi orang yang bersyukur kepada Allah swt. Kenapa harus bersyukur? Karena, kita sudah diberi nikmat makanan dan minuman yang dianugerahkan Allah swt. kepada kita. Bisa jadi lho, sebelumnya kita nggak bisa ngerasain nikmat tersebut.

Lalu dengan berpuasa, kita jadi ngerasain lapar dan haus. Kita juga jadi inget gimana selama ini kita sudah terbiasa kenyang

dan nggak haus tapi sering kita nggak menyadarinya dan nggak pernah mensyukurinya. Nah, dengan ngerasain lapar dan haus selama berpuasa, kita jadi tahu besarnya nilai nikmat yang sudah diberikan Allah swt. kepada kita.

Dengan rasa lapar dan haus yang kita rasakan, kita jadi tahu juga gimana nggak enaknya orang-orang yang kelaparan dan kehausan karena nggak dikaruniai nikmat tersebut oleh Allah swt. Inilah yang mendorong kita untuk mengajak orang lain yang nggak seberuntung kita berbuka bersama kita. Kebersamaan itu jadi wujud rasa syukur kita kepada Allah swt.

Benarlah kata nasihat bijak, "Sungguh nikmat itu hanyalah dapat diketahui nilainya ketika sudah tidak didapatkan."

Tentunya nih, kalau kita sudah melihat begitu banyak keistimewaan Bulan Ramadhan, kita mestinya semakin berusaha memperbaiki diri dan meningkatkan ketakwaan kita kepada Allah swt. Iya nggak? Kalau kita nggak mau, wah... ibarat udah tahu jalan ngedapetin kesuksesan tapi malah dibiarin begitu aja. Sayang banget 'kan?!

2 Apaan Sih Puasa?

Apaan Sih Puasa?

Kalau kita mau ngelakuin sesuatu, pasti dong kita harus tahu sesuatu itu kayak apa. Misalnya, kalau kita mau ngerjain PR dari sekolah, pastinya kita mesti tahu 'kan PR-nya kayak apa, susahnya kayak gimana, bisa nggak ya dikerjain sendiri.... Begitu juga dengan puasa. Nggak mungkin banget kita ngelakuin puasa, tapi kita nggak tahu apa puasa itu. Biar nggak bingung dan bertanya-tanya lagi, ada baiknya kita singgung sedikit tentang puasa.

Pengertian Puasa

Puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersenggama mulai dari terbit fajar kedua (imsak) sampai terbenamnya matahari (Magrib).

Firman Allah swt. dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 187, *"... dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam ...."*

Pelaksanaan Puasa

Terus, kapan sih puasa Ramadhan itu diwajibkan?

Puasa Ramadhan wajib dikerjakan setelah terlihatnya hilal (bulan) atau setelah bulan Sya'ban genap 30 hari. Puasa Ramadhan wajib dilakukan apabila hilal awal bulan Ramadhan disaksikan seorang yang dipercaya. Sedangkan, awal bulan-bulan lain ditentukan dengan kesaksian dua orang yang dipercaya.

Dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah saw. memberi kabar gembira kepada para sahabatnya dengan bersabda, "Telah datang kepadamu Bulan Ramadhan, bulan yang diberkahi. Allah mewajibkan kepadamu puasa di dalamnya. Pada bulan ini pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup dan para setan diikat; juga terdapat pada bulan ini malam yang lebih baik daripada seribu bulan, barang siapa tidak memperoleh

kebaikannya maka dia tidak memperoleh apa-apa." (H.R. Ahmad dan An-Nasa'i)

Ngedeketin Diri Pada Allah Swt.

Pada Bulan Ramadhan ini perintah yang utama adalah ngedeketin diri kepada Allah swt. atau ber*taqarrub*. Terus, gimana dong caranya biar bisa deket sama Allah swt.?

Ber*taqarrub* kepada Allah swt. nggak dapat dicapai cuma dengan ninggalin urusan syahwat (makan, minum, bersenggama yang diperbolehkan kalau dalam keadaan nggak puasa), tapi juga harus ninggalin apa yang diharamkan Allah swt. dalam segala hal. Seperti dusta, zalim, ngelanggar hak orang lain dalam masalah darah, harta, dan kehormatan.

Untuk itu, Nabi Muhammad saw. bersabda, "Barang siapa yang tidak meninggalkan perkataan dan perbuatan dusta maka Allah tidak butuh dengan puasanya dari makan dan minum." (H.R. Bukhari)

Jadi, kalau ada orang ngelakuin hal-hal yang haram kemudian ber*taqarrub* kepada Allah dengan ninggalin hal-hal yang *mubah*, ibarat orang yang ninggalin yang wajib dan ngelakuin yang sunah.

Jika seseorang dengan makan dan minum berniat agar kuat sholat malam dan puasa maka ia ngedapetin pahala karena urusan itu. Begitu juga jika seseorang berniat tidur pada malam hari agar kuat beramal (bekerja) pada siang hari maka tidurnya itu merupakan ibadah. *So*, orang yang puasa selalu dalam keadaan ibadah, baik pada siang maupun malam hari.

Syarat Ngedapetin Pahala Puasa

Bisa jadi, ngejalanin puasa adalah urusan yang gampang banget. Tapi masalah dapet pahala atau nggak dapet apa-apa, itu yang kita nggak tahu. Soalnya itu 'kan hak prerogatif Allah, nggak bisa diganggu gugat. Meskipun begitu, kita bisa tahu kok apa aja syarat yang diperluin dalam puasa biar kita ngedapetin pahala. Biar puasa kita nggak sia-sia

Di antara syaratnya, meniatkan puasa ikhlas *lillahi ta'ala* semata karena mengharap rida Allah swt. Terus, kita juga mesti ngejaga dari perbuatan-perbuatan yang diharamkan oleh Allah swt. dan ngejalanin tuntunan ibadah yang diperintahkan. Selain itu, pada waktu buka puasa dan sahur juga mesti pakai makanan dan

minuman yang halal. Kalau buka puasa dengan yang haram maka ia termasuk orang yang menahan diri dari yang dihalalkan Allah swt. Dengan kata lain, orang itu nggak akan dikabulkan doanya.

"Memakan yang haram" bukan berarti makanannya aja yang haram lho, tapi asalnya juga dari yang halal. Misalnya gini, berbuka pakai buah-buahan segar (buah-buahan ini halal), tapi ngedapetinnya dari *nyolong* di rumah tetangga ya... pastinya jadi haram.

Jadi, inget-inget lagi yang ada di uraian sebelumnya soal "Puasa-puasa kok bohong!" atau "Puasa-puasa kok nyuri!". Kalimat kayak gitu udah pertanda kalau emang puasa itu harus bersih dari hal-hal yang nggak bener. Biar puasanya sempurna dan pahalanya juga dapet. Nggak cuma dapetin haus, lapar, sama capeknya doang. Rugi booo'!

Pasti dong kita nggak mau yang kayak gitu! Apalagi kalau kita udah tahu keutamaan dan keistimewaan Bulan Ramadhan. Bahkan kalau bisa sih kita maunya yang gampang-gampang aja atau yang ringan-ringan aja pengorbanannya, tapi dapetnya bisa

gede segambreng. Itulah salah satu keutamaan Bulan Ramadhan. Kebaikan apa aja yang dilakukan, biar sekecil biji sawi pun, kalau pada Bulan Ramadhan pahalanya bisa gede banget. Ibadah-ibadah sunah yang kalau dilakukan pada Ramadhan tuh pahalanya seolah-olah kayak pahalanya amalan wajib. Nah, 'kan! Makanya, kita jangan sampai sia-siain Bulan Ramadhan. Inget lho, kita belum tentu bisa sampai ke Bulan Ramadhan berikutnya. Siapa yang bisa jamin kita akan panjang umur sampai Bulan Ramadhan berikutnya?!

Adab Puasa

Puasa juga punya adab lho! Adab apaan ya? Lebih familiernya sih adab bisa disebut juga sopan santun atau tata krama. Jadi, puasa itu juga ada aturannya, ada sopan santunnya. Nggak asal puasa.

Adab dalam ibadah ibarat wudu dalam sholat. Kalau kita berpuasa tanpa adab maka ibarat sholat tanpa wudu... ya jelas dong puasa kita nggak akan diterima. Orang sedekah aja perlu adab. Kalau kita sedekah tapi ngedapetinnya dengan mencuri, artinya kita nggak pakai adab maka jangan harap berpahala.

Jadi, kalau kita nggak penuhin adab-adabnya, puasa kita bisa-bisa nggak sempurna bahkan pahalanya bisa hilang sama sekali. Lagi-lagi dapatnya cuma laper, haus, dan capek doang. Ngapain puasa, kalau nggak dapet apa-apa? Iya kan?!

Terus, apa aja sih yang termasuk adab-adab puasa? Ada beberapa adab yang mesti kita ikutin. Abis disimak mesti dipraktekin *yach*! Jangan sampai cuma diketahui, tapi pas puasa masih aja ngelanggar sopan santunnya.

Ibaratnya nih, kita sebenarnya udah tahu sopan santun nerima tamu (Ramadhan), tapi *teteup* aja nerimanya dengan nggak layak. Akibatnya? Bisa ditebak dong, tamu itu nggak akan mau bertamu ke rumah kita lagi. Dengan kata lain kalau kita nggak mau menyambut Ramadhan dengan semestinya, tentunya

juga berkah Ramadhan nggak akan menghampiri kita.

Nah, biar semua lancar, puasa gampang, dapet pahala, terus hidup kita penuh berkah, yuk perhatiin sopan santun berpuasa.

Pertama, kita mesti nundukin pandangan serta menahan pandangan-pandangan liar yang tercela dan dibenci. Hayo, buat yang masih suka lirak-lirik kanan-kiri.... bahkan melotot sampai-sampai kejedot tiang listrik gara-gara ngeliat cowok atau cewek yang cakepnya selangit ☺, untuk sementara stop dulu deh! Inget, pandangan yang pertama boleh-boleh aja, tapi yang kedua dan seterusnya... mesti ati-ati dan jelas-jelas dilarang lho! Kenapa dilarang? Wah, pastinya kamu udah tahu sendiri dong. Kecuali, sama muhrim kamu tentunya.

Buat kamu yang doyan banget nonton film *bokep* alias film porno atau *blue film* atau apa pun sebutannya, STOP! Sekalian deh musnahin tuh film-film yang nggak bawa manfaat dan bikin dosa! Banyak kasus perkosaan dan kriminal yang dilatarbelakangi nonton film-film seperti itu. Bulan Ramadhan jangan sampai dicemari dengan perbuatan haram. Ngapain puasa kalau matanya masih aja nggak mau puasa? Cuma dapet laper, haus, dan capek doang? Ogah ah...!

Kedua, kita mesti ngejaga lisan dari ngomong yang nggak keruan, menggunjing alias ngegosip, ngadu domba, fitnah, dan dusta. Tindakan kayak gitu memang kelihatannya sepele, tapi asli... semuanya dosa besar yang bakalan membawa neraka dan bikin banyak kehancuran. Jagalah lidah, insya Allah kita akan selamat.

Masih soal lisan tadi, terutama buat kaum hawa nih... (meskipun nggak sedikit kaum adam yang ngegosip ☺) hati-hatilah! Soalnya kebiasaan ngegosip sering banget dilakuin oleh kaum perempuan. Tahu sendiri 'kan biasanya pas ngegosip bisa lupa segalanya, termasuk lupa kalau yang kita gosipin itu bisa nyakitin

hati orang lain. Makanya, STOP PANGKAT TIGA deh ya! Inget aja penggalan sabda Nabi Muhammad saw., "...sebagian besar penghuni neraka itu kaum perempuan." Hal ini bukan berarti karena kaum perempuan itu nggak sholat, nggak puasa, atau nggak ngelakuin ibadah lainnya, tapi karena lidahnya yang sering kali nggak terjaga.

Coba deh kita tengok sekeliling kita, berapa banyak perempuan yang sudah haji, rajin sholat, ikut pengajian di mana-mana... tapi aduuuuh.... lidahnya tajem minta ampun, suka banget nyakitin hati tetangga. Waspadalah! Jangan sampai puasa kita nggak dapet apa-apa lantaran lidah kita nggak ikutan puasa!

Ketiga, kita juga harus ngejaga pendengaran dari sesuatu yang haram dan tercela. Kalau kita lagi puasa, jauh-jauh deh denger kasak-kusuk orang yang ngegosip. Stop juga nonton dan dengerin acara gosip yang secara nggak langsung di dalamnya terdapat *ghibah* alias mencela-cela perbuatan orang lain.

Mending dengerin ceramah ustad *kek,* dengerin *murot Al-Qur'an* atau hadis, *or* ngedengerin ilmu yang bermanfaat.

Pokoknya telinga kita juga mesti berpuasa dari segala sesuatu yang haram!

Keempat, ngejaga anggota tubuh lain dari perbuatan dosa. Soalnya puasa tuh nggak cuma nahan lapar dan haus, tapi juga "memuasakan" seluruh anggota badan, hati, batin, dan pikiran!

Jadi, bersih-bersih diri deh dari semua yang haram, baik hati maupun perbuatan! Lepaskan semua dendam, sakit hati, atau kekesalan pada orang ketika puasa. Itu sebabnya sebelum puasa orang biasanya bermaaf-maafan dan saling minta doa agar puasanya lancar dan dapat berkah. Semua itu dilakukan untuk urusan ngebersihin hati kita....

Kelima, nggak ngebanyakin makan. Makan banyak bikin aliran darah kuat dan setan dengan gampang masuk lewat aliran darah kita untuk gangguin ibadah kita. Makanya, kalau pas puasa (meskipun ini juga berlaku pada saat nggak puasa), kurangilah makan. Nggak usah makan banyak-banyak kayak orang kesurupan.

Apalagi Islam juga ngajarin supaya kita makan ketika udah bener-bener lapar dan berhentilah makan sebelum kenyang. Nah,

'kan? Anjuran kesehatan juga menyatakan kalau terlalu banyak makan itu nggak baik bagi perut dan pencernaan. Perut itu harus bisa 'dibagi' dengan tiga bagian. Satu bagian buat makanan, satu bagian buat minuman, dan satu bagian buat udara alias dibiarkan kosong agar urusan metabolisme dalam perut berjalan lancar. Jangan semua bagian dipenuhi sampai sesak oleh makanan!

Lagian, pasti deh kita-kita ini pernah ngerasain gimana sih nggak enaknya kalau terlalu kenyang. Iya nggak?! Gerak susah, jalan susah, bawaannya males, dan maunya langsung tidur aja. Walah, ntar bisa-bisa semua urusan malah terbengkalai gara-gara kebanyakan makan. Jadi, makanlah seperlunya. Harus diingat pula bahwa kita makan buat hidup, bukan hidup buat makan!

Keenam, abis buka puasa, hendaknya hati dipenuhi rasa antara takut dan harap. Kenapa mesti begitu? Ya jelas dong! 'Kan kita nggak tahu puasa kita diterima apa nggak, diberi pahala apa nggak? Iya nggak sih?

Kalau kita nggak cemas sama urusan ibadah puasa kita, ibarat kita ikut ujian tapi masa bodoh dengan hasilnya. Mau lulus

terserah, nggak lulus juga nggak apa-apa. Nggak gitu dong ya! Pasti kalau lagi nungguin hasil ujian bikin perut kita mules, jantung deg-degan... lulus nggak ya?!

Nah, kalau kita bisa ngegunain analog ini untuk urusan puasa maka abis buka pun kita akan bersegera ngelaksanain ibadah-ibadah lain. Tujuannya untuk 'menambal' kalau-kalau puasa kita belum sempurna dan masih ada kekurangan di sana sini. Hal yang sama hendaknya kita lakukan setiap selesai melakukan ibadah. Sebaiknya juga bukan cuma pada Bulan Ramadhan, ya!

Begitulah sekilas tentang puasa. Dengan uraian yang singkat, padat, dan langsung merujuk pada sasaran, mudah-mudahan kita lebih semangat buat menyambut Ramadhan. Kita juga jadi lebih ikhlas dan tulus hati mempersiapkan diri ngadepin hari-hari pembakaran dosa-dosa kita.

Sekarang mari kita sama-sama berdoa sejenak, "Ya Allah, jadikanlah kami dan segenap umat Islam termasuk orang yang puasa pada Bulan Ramadhan, pahalanya sempurna, mendapatkan *Lailatul Qadar*, dan beruntung menerima hadiah dari Allah.

Wahai Dzat Yang Hidup Kekal lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya), wahai Dzat Yang Memiliki Keagungan dan Kemuliaan. Semoga sholawat dan salam senantiasa dilimpahkan Allah swt. kepada Nabi Muhammad saw., keluarganya, dan segenap sahabatnya. Amin."

3 Ngapain Sih Harus Puasa?

Ngapain Sih Harus Puasa?

Sebenarnya ngapain sih kita mesti berpuasa? Apakah sekadar untuk menjaga diri atau karena alasan lain? Sekali lagi kita mesti ingat bahwa agama itu memudahkan. Begitu pula dalam urusan ibadah, termasuk puasa. Puasa mesti kita lakukan karena beberapa alasan yang tujuannya demi kebaikan kita yang ngejalanin.

Pertama, puasa adalah *idharu ubudiyah,* yaitu pengejawantahan sifat seorang hamba yang harus tunduk patuh dan taat kepada Allah swt. Orang yang beriman dibedakan dari orang yang kafir dalam hal ketaatannya kepada Allah.

Hal itu sudah ditunjukkan dalam firman Allah dalam Q.S.: Al-Hujurat ayat 14, *"Orang-orang Arab Badui berkata, 'Kami telah*

beriman.' Katakanlah (kepada mereka), 'Kamu belum beriman, tapi katakanlah, 'Kami telah tunduk (Islam).' Karena iman belum masuk ke dalam hatimu. Dan jika kamu taat kepada Allah dan Rasul-Nya, Dia tidak akan mengurangi sedikit pun (pahala) amalmu. Sungguh, Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang.'"

Dalam ayat itu disebutkan kalau orang Arab Badui itu baru beragama Islam dan belum beriman karena iman itu nggak cuma sesuatu yang diucapkan. Namun, iman meliputi tiga hal, membenarkan di dalam hati, mengucapkan secara lisan, dan melakukan di dalam perbuatan.

Nah, kalau salah satu dari ketiga hal tersebut belum dilakukan maka belum sempurnalah iman kita. Jadi, kalau kita pengen iman kita sempurna, selain membenarkan di dalam hati dan mengucapkan secara lisan, kita juga harus ngelakuin dengan perbuatan. Begitu juga untuk urusan puasa ini.

Kedua, puasa merupakan tangga menuju takwa. Kenapa disebut begitu? Karena, untuk bisa jadi takwa itu harus tunduk dan patuh pada perintah. Sedangkan, puasa merupakan perintah wajib.

Ketentuan tentang kewajiban perintah ini terdapat dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 183, *"Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."*

Dalam hadis juga banyak disebutkan tentang perintah puasa, di antaranya dari Abu Hurairah r.a. Adalah Rasulullah saw. memberi kabar gembira kepada para sahabatnya dengan bersabda, "Telah datang kepadamu Bulan Ramadhan, bulan yang diberkahi. Allah mewajibkan kepadamu puasa di dalamnya; pada bulan ini pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup dan para setan diikat; juga terdapat pada bulan ini malam yang lebih baik daripada seribu bulan, barang siapa tidak memperoleh kebaikannya maka dia tidak memperoleh apa-apa." (H.R. Ahmad dan An-Nasa'i)

Jelas bahwa puasa Ramadhan adalah perintah wajib yang sudah diatur, baik dalam Al-Qur'an maupun Al-Hadis. Jadi, nggak ada alasan deh untuk bilang nggak tahu soal puasa!

Ketiga, puasa itu ada banyak manfaat, baik bagi diri pribadi yang ngejalanin maupun efeknya bagi masyarakat luas. Puasa ngebangun pengendalian emosi, fisik, sosial, bahkan spiritual.

Tujuan Puasa

Tujuan puasa adalah untuk nahan nafsu dari berbagai syahwat sehingga seseorang siap untuk nyari sesuatu yang jadi puncak kebahagiaannya. Dengan puasa, seseorang juga bisa ngehilangin permusuhan nafsu terhadap lapar dan dahaga. Puasa juga ngingetin kita akan keadaan orang-orang yang menderita kelaparan. Ia juga akan ngebantu menyempitkan jalan setan pada diri hamba-Nya dengan menyempitkan jalan aliran makanan dan minuman.

Puasa merupakan satu-satunya ibadah untuk Tuhan Semesta Alam, nggak kayak amalan-amalan lain. Puasa juga berarti ninggalin segala yang disenangi karena kecintaannya kepada Allah swt.

Puasa merupakan hubungan rahasia antara seorang hamba dengan Tuhannya. Seseorang bisa jadi diketahui telah ninggalin hal-hal yang ngebatalin puasa secara nyata, misalnya makan minum di siang hari dengan sengaja, karena Allah swt. Nggak ada orang lain yang tahu niatnya benar karena Allah swt. atau karena niat lain. Itulah hakikat puasa.

Puasa juga ngelatih kesabaran. Kalau nggak puasa, mungkin tiap lapar kita bisa langsung makan. Namun karena ada puasa, pada siang hari ketika lapar dan haus, kita dituntut untuk sabar nungguin datangnya waktu buka puasa. Sabar dan syukur merupakan sayap menuju surga dan tangga menuju takwa. Sebagaimana yang telah diterangkan dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 183 sebelumnya.

Dengan puasa, kita dilatih untuk disiplin. Hanya orang-orang disiplin yang bisa ngejalanin rangkaian kegiatan dalam ibadah puasa. Misalnya, bangun pada pagi buta untuk bersahur. Pastinya kalau nggak karena ikhlas kepada Allah swt., susah banget dilakuin 'kan. Belum lagi, kamu tahu sendiri, banyak ibadah yang mesti diikuti pas Bulan Ramadhan. Dengan ritme ibadah yang lebih teratur, biasanya pada bulan ini orang-orang juga menjadi lebih 'disiplin' dengan harapan akan membentuk pribadi-pribadi yang lebih baik pada masa setelah puasa.

Puasa juga mendorong umat Islam untuk bersatu. Bulan Ramadhan memunculkan semangat persatuan berbagai *manhaj* dan

aliran. Misalkan, selama ini mereka nggak terlalu akur untuk urusan-urusan sepele yang sebenarnya nggak perlu jadi bahan perdebatan.

Pas Ramadhan, mereka semua sama-sama berada dalam keadaan puasa, bersama-sama dalam kegiatan tarawih yang akhirnya melupakan sejenak pertentangan-pertentangan mereka.

Dengan puasa, kita di-gembleng. Haus, lapar, capek, tapi kita harus tetap sabar agar tetap ngedapetin pahala puasa. Mau nggak mau hal ini pasti ngedorong kita untuk cinta pada keadilan dan persamaan. *Yach*, karena pada hakikatnya setiap manusia itu sama di mata Allah swt. Hanya amal kebaikannyalah yang ngebedain kita.

Jadi, kalau selama ini kita kurang tanggap dengan situasi sosial di sekeliling, nggak peduli pada kaum papa, dan sangat

individual (terutama di kota-kota metropolitan), udah semestinya bisa lebih peduli. Puasa akan menggembleng setiap pribadi sekaligus diharapkan akan munculin empati yang besar pada penderitaan orang lain. Dengan begitu akan terjadi rasa kesetiakawanan sosial, peka pada penderitaan orang lain, dan lebih mudah untuk ngebantu ngeringanin beban orang lain. Apalagi adanya jaminan bahwa sedekah atau sesuatu yang kita berikan pada orang lain akan dibalas Allah swt. dengan kebaikan yang berlipat ganda.

Puasa juga akan ngelatih kita pada pemahaman dan kasih sayang antarsesama. Kita jadi bisa ngerasain nggak enaknya dalam kondisi lapar dan haus, sementara kita nggak bisa makan dan minum. Hal itu tentunya akan ngelatih lahirnya kasih sayang pada diri kita kepada golongan miskin papa. Alhasil, kita jadi nggak lagi semena-mena pada mereka. Apalagi kalau kita langsung tergerak buat ngebantu ngeringanin beban mereka. *So sweet*....

Puasa juga ngebantu orang untuk menjaga kesehatan. Pola makan yang teratur, pengendalian emosi, dan kegiatan ibadah,

pada hakikatnya memberi kesempatan fisik dan batin kita untuk lebih bersih yang pada menjadikan kita lebih sehat. Dalam puasa, ada banyak latihan yang bila dikaji secara ilmiah kedokteran bagus buat kesehatan fisik dan mental kita.

Kalau kamu nggak percaya, coba aja lihat di sekeliling kita. Orang yang banyak makan biasanya penuh dengan penyakit. Orang yang gampang marah (nggak bisa mengendalikan emosi) juga sering dihinggapi penyakit sakit kepala, depresi, lemah jantung, dan lain sebagainya.

Fungsi Puasa

Fisik manusia itu dibuat dari empat komponen, yaitu *api, udara, air,* dan *tanah.* Masing-masing komponen itu punya sifat-sifat "buruk". Apabila nggak dikendaliin, sifat-sifat "buruk" itu akan dominan dalam diri manusia dan sifatnya akan merusak.

Komponen *api.* Api itu sifatnya ingin selalu naik. Itu sebabnya orang yang selalu ingin berkuasa, obatnya adalah menempelkan wajahnya di tanah. Wajah adalah representasi dari tubuh. Sebagai contoh, orang bikin *id card,* paspor, KTP,

atau SIM yang difoto wajahnya bukan kakinya. Kalau orang (maaf) kentut keluar dari lubang di bawah, tapi kalau malu yang ditutupi wajahnya bukan pantatnya.

Contoh lain, kalau perempuan cantik tiba-tiba punya bisul atau jerawat kecil di wajah, hebohnya minta ampun demi nyembuhin bisul atau jerawat itu. Bahkan ada yang rela ngeluarin puluhan juta untuk merawat wajahnya agar nggak keluar bisul atau jerawat. Urusan kayak gini *mah*, nggak berlaku untuk jerawat di kaki. Biasanya nggak akan bikin heboh dan pengobatannya pun cukup dengan salep murah atau dibiarin aja sampai mengering dan sembuh sendiri.

Itulah sebabnya wajah yang diagungkan harus ditempelkan di tanah agar dapat mengendalikan sifat api yang selalu ingin naik. Walaupun dia seorang menteri atau presiden kalau dia sholat maka wajahnya harus nempel di tanah dalam sujud. Meskipun tanah yang digunakan untuk sujud itu baru diinjak-injak oleh bawahannya.

Lebih dari itu, coba bayangin diri kamu pas sujud. Wajah yang biasanya selalu berada di atas dan menghadap ke depan, saat sujud

berada di bawah pantat. Berada di posisi yang lebih rendah daripada alat pembuangan kita. Wajah harus di bawah ini banyak dilakukan pada Bulan Ramadhan karena amalan-amalan sholat dalam sholat tarawih.

Komponen *air*. Air itu sifatnya ingin mengalir ke mana aja dia bisa tanpa mau dihentikan. Orang sudah punya motor, pengen mobil. Sudah punya mobil, pengen kereta api. Sudah punya kereta api, pengen punya pesawat. Sudah punya pesawat, pengen punya negara. Keinginan dan nafsu yang dilatarbelakangi komponen air ini selalu nggak pernah puas.

Seseorang sudah punya satu istri, pengen dua. Udah dua, maunya tiga. Udah tiga, kurang lagi, maunya empat. Udah gitu, karena suka bepergian untuk urusan bisnis atau pekerjaan, pengennya nih di tiap tempat yang jadi basis usahanya juga mesti punya istri.... Aduuuh... ini sih emang maunya syahwat. Kalau nggak dibendung, pasti kurang terus dan selalu kurang terus.

Jadi, kalau urusan syahwat tuh emang nggak ada habisnya. Sama juga untuk urusan gaji. Berapapun manusia dikasih gaji, nggak akan pernah cukup. Sudah dapat 5 juta sebulan mau 10 juta dan berpikir jumlah itu akan cukup. Tahunya udah dapet 10 juta, masih mau 50 juta, dan seterusnya.... Karena emang kepuasan dan kecukupan seseorang itu bukan terletak pada gajinya, tapi terletak pada hatinya. Gaji nggak akan pernah cukup kalau hati kita nggak menganggapnya cukup.

Nah, puasa tuh fungsinya untuk membendung nafsu sehingga bisa ngeluarin manfaat dan bukannya merusak. Kalau nafsu itu sudah dibendung, akan ngeluarin banyak manfaat yang bisa membentuk karakter yang baik. Manfaat tersebut, antara lain ngelahirin sifat tawaduk (rendah hati), toleransi, tunduk, disiplin, kasih sayang, dan lain-lain.

Puasa ini diibaratkan seperti waduk yang digunakan untuk membendung air. Setelah dibendung di waduk, air bisa digunakan untuk irigasi, sarana rekreasi air, sarana perikanan, atau Pembangkit Listrik Tenaga Air. PLTA di Indonesia

sebenarnya bisa murah banget. Tapi karena pengelolaannya nggak bagus, jadilah pembangkit listrik di Indonesia terfokus pada sumber bahan tambang yang makin lama makin mahal. Sampai sering kali aliran listrik harus *byar pet* karena pasokan bahan bakarnya kurang terus. Nafsu itu pengennya selalu tambah terus. Selalu kurang terus. Maka, kita bisa melihat bahwa jarang banget ada orang berbuat maksiat dalam keadaan puasa. Soalnya nafsu udah dibendung.

Komponen *tanah*. Tanah itu sifatnya ingin menarik kembali apa yang ia berikan. Di atas tanah, tumbuh pohon mangga. Buah mangga kalau jatuh pasti ke tanah bukan terlempar ke atas. Bahkan, debu yang beterbangan pun jatuhnya harus ke tanah. Begitu juga dengan manusia, asalnya dari tanah dengan proses penciptaan yang rumit dan sempurna. Makanannya berasal dari hasil pengolahan tanah.

Dalam aktivitas pun manusia punya kecenderungan ke tanah. Coba aja lihat ketika kita ngantuk. Gerakan kepala kita akan selalu ke bawah. Meskipun sempat gerak ke kanan kiri, pasti

akan selalu jatuh menuju tanah. Nggak ada orang ngantuk malah loncat-loncat ke atas. Begitu pula ketika akhir masa penghabisan, manusia menuju ke tanah dalam kematian.

Sifat tanah adalah sifat yang bakhil. Ia nggak mau keluar apa pun. Apa aja yang sudah dikeluarin akan ditarik kembali. Untuk itu, obat keserakahan adalah sedekah. Sedekah merupakan salah satu ibadah yang sangat dianjurkan pada Bulan Ramadhan.

"Sedekah dan sholat seseorang di tengah malam dapat menghapuskan dosa sebagaimana air memadamkan api." (H.R. At-Tirmidzi dan katanya, 'Hadis hasan sahih'.)

Komponen *udara*. Udara itu sifatnya nggak mau berpindah. Ia akan mengisi ruang di mana saja. Ia akan selalu mempertahankan status *quo*. Keberadaannya nggak mau digeser. Ia ingin terus-menerus dan selalu ada di mana-mana. Jadi, kalau ada seseorang yang sudah menjabat dan ingin menjabat terus, hal itu dipengaruhi oleh komponen udara.

Keinginan terus berkuasa itu harus diobati dengan puasa. Puasa akan bikin seseorang menghilangkan keinginan

berkuasa karena kekuasaan adalah amanah yang kelak juga harus dipertanggungjawabkan. Orang nggak akan berambisi untuk terus berkuasa kalau dapat "mati sebelum mati", artinya dalam hidup ini seseorang nggak menginginkan sesuatu yang lain, kecuali untuk menegakkan kebaikan dan ketaatan kepada Sang Khalik.

Itulah sebabnya dalam Ramadhan juga diperintahkan untuk umroh atau haji kecil. Makna umroh adalah belajar mati sebelum mati. Dengan mengenakan pakaian *ihram* (dua lembar kain) dalam pelaksanaannya itu nunjukkin bahwa kematian nggak ngebawa dunia. Urusan dunia ditinggalkan selama ia memakai pakaian *ihram*.

Hal ini juga diperkuat bahwa pahala umroh pada Bulan Ramadhan sama dengan pahala haji. Dalam hal ini Rasulullah saw. bersabda, "Umroh pada bulan Ramadhan menyamai haji atau beliau bersabda, 'haji bersamaku' tetapi meskipun umroh pada Bulan Ramadhan ini menyamai pahala haji bukan berarti menggugurkan kewajiban haji bagi orang yang sudah wajib menunaikannya.'"

Pahala sholat di Masjidil Haram dan di Masjid Nabi itu dilipatgandakan. Sebagaimana hadis Nabi Muhammad saw., "Sholat di masjidku (masjid nabi) lebih baik seribu kali daripada sholat di masjid-masjid lain. Kecuali, di Masjidil Haram." (H.R. Bukhari)

Jadi, itulah alasan-alasan logis kenapa kita harus berpuasa. Tujuannya jelas untuk kebaikan kita sendiri. Nggak ada ibadah yang bertujuan merusak. Dalam setiap ibadah juga banyak kemudahan. Rugi banget deh kalau kita nggak mau ngedapetin kebaikan itu bagi diri kita sendiri.

4

Indahnya Persiapan

Indahnya Persiapan

Kita udah ngelihat begitu banyak keutamaan dan keistimewaan puasa pada Bulan Ramadhan. Dalam ulasan kenapa kita mesti berpuasa juga nunjukin bahwa puasa ternyata demi kebaikan kita sendiri. Mestinya nih kita nggak males lagi dong untuk menyambutnya. Namanya juga menyambut, pastinya mesti dilakuin persiapan-persiapan.

Sekarang yang jadi pertanyaan kita, apa aja sih yang mesti kita lakukan biar puasa kita bisa ngedapetin semua keutamaannya? Apa kita mesti latihan nggak makan alias puasa dulu sebelum Puasa Ramadhan tiba? Apa kita mesti banyak tidur sebelum puasa biar kuat?

Terus, biar kita-kita nggak sampai gagal dalam Bulan Ramadhan, apa aja sih yang mesti disiapin? Apa sih yang perlu kita pelajari atau lakukan agar Bulan Ramadhan nggak cuma berlalu dengan sekadar nahan haus dan lapar tapi kita nggak dapet apa-apa?!

Banyak yang bisa dilakukan! Tentunya kita nggak mau ngelewatin semua itu dong. Makanya, jangan stop baca buku ini dulu! Abis baca, pastiin untuk ngikutin apa yang diulas di siniya! Siap-siaplah untuk Bulan Ramadhan sebaik mungkin. Jangan cuma tahu doang, tapi nggak mau ngamalin. Itu *mah* sama aja bohong!

Daripada penasaran, yuk simak apa aja sih yang paling penting dalam persiapan Bulan Ramadhan. Kalau udah tahu pasti, dalam persiapan pun kita bisa ngerasa ikhlas dan ngelihat segala sesuatunya dengan indah.

Kalau mau nyambut puasa Ramadhan, sebenarnya yang paling penting itu bukan persiapan fisik. Seperti nyiapin mau sahur pakai apa, buka pakai apa, atau kondisi fisik yang mesti fit dan

sehat. Persiapan fisik ini juga penting sih, tapi yang lebih penting adalah persiapan mental dan rohani.

Persiapan mental dan rohani inilah yang jadi tolok ukur keberhasilanBbulan Ramadhan kita. Kalau kita siap mental dan rohani dengan sebenar-benarnya, insya Allah Ramadhan kita akan berhasil dan setelah Ramadhan kita akan jadi manusia-manusia yang lebih baik.

Sebaliknya, kalau persiapannya *blank* bahkan seenaknya sendiri maupun asal-asalan, *yach* hasilnya pun bisa ditebak: KEGAGALAN RAMADHAN. Bukannya menjadi manusia yang lebih baik, tapi malah bisa makin menjadi-jadi keburukannya karena merasa sudah terbebas dari Bulan Ramadhan hingga boleh atau sah-sah aja ngelakuin dosa lagi!

Persiapan Mental

Manusia itu makhluk yang sempurna. Ia diberi akal, pikiran, jiwa, hati, nafsu, juga bentuk fisik yang dapat dilihat. Manusia merupakan makhluk yang sempurna dibandingkan dengan makhluk-makhluk lain.

Sayangnya, nafsu yang kita miliki cenderung ngajak ke hal-hal yang buruk. Jadi, tiap kali kita mau beramal baik, yang muncul tuh bayangan-bayangan yang negatif alias nggak enak atau susahnya aja.

Misalkan, kita udah tahu nih besok mau puasa Ramadhan. Eh... puasa belum jalan, adrenalin tubuh kita udah terpompa buar ngebayangin segala sesuatu yang nggak enak dari puasa. Yang muncul tuh bayang-bayang lapar, haus, capek, ngantuk, dan bingung mau cari buka apa. Alhasil belum juga berpuasa, susahnya sudah terasa duluan.

Hayo jujur aja, kita sering juga 'kan ngerasain hal yang kayak gitu? Padahal, puasanya aja belum dijalanin! Amal perbuatan baik belum dilakuin, susahnya sudah mulai terasa dan memengaruhi kinerja kita.

Jadi bener banget 'kan yang difirmankan oleh Allah swt. dalam Q.S.: Yusuf ayat 53, *"Dan aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat*

oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang."

Sebaliknya nih, kalau kita mau ngelaksanain perbuatan maksiat atau mungkin urusan lainnya selain nahan lapar dan haus, bayangan yang muncul nggak bakalan seburuk itu 'kan. Misalnya aja kita mau pesiar ke Paris dua minggu lagi... wuidiiih... pasti bayangan kesenangan itu udah dirasain sejak hari kamu tahu berita itu.

Kita pasti udah ngebayangin gimana serunya perjalanan dengan pesawat, duduk di samping pacar tersayang. Bisa terus-terusan ngeliat wajahnya yang cakep abis sambil pelukan. Jalan-jalan keliling kota yang romantis. Foto bareng di Menara Eifel, makan makanan enak, baju baru yang nggak ada duanya. Berbagai bayangan seru lainnya dijamin deh langsung pada bermunculan dan belum-belum udah bikin kita semangat banget. Kamu rasanya jadi nggak sabar buat nungguin hari H itu tiba!

Its ok! Kayak gitu manusiawi kok. Nggak bisa disalahin. Siapa coba yang nggak seneng kalau mau liburan? Iya nggak?!

Nah, kalau kita bisa begitu semangatnya menyambut liburan, begitu antusiasnya dan nggak sabarnya nungguin hari itu tiba, kenapa perasaan kayak gitu nggak muncul menjelang Bulan Ramadhan? Aneh 'kan? Padahal bulan Ramadhan jauh lebih ngebahagiain lho dibandingkan liburan ke Paris atau ke penjuru dunia mana pun. Bulan Ramadhan bener-bener bulan yang nggak ada duanya!

Pasti kamu langsung protes.... Masa liburan disamain dengan puasa. Dari namanya aja, liburan udah jelas seneng-seneng. Sementara, puasa... aduuuh, itu *mah* kayak di penjara. Mesti nahan makan minum, pagi-pagi meski bangun buat sahur, ribet ngurusin tarawih, nggak bisa pergi *dugem,* nggak bisa banyak aktivitas pada siang hari karena *lemes* dan laper.... Coba gimana nyambunginnya antara nyambut liburan dengan nyambut puasa Ramadhan?!

Yap, itulah kenyataan yang sering terjadi pada kita. Pandangan kayak gitu yang mesti kita ubah. Kenapa kita nggak ngebalik diri ketika ngadepin dua persoalan ini?

Artinya, kita harus ngebayangin yang seneng-seneng dari amal yang baik dan positif. Sebaliknya kita harus ngebayangin yang susah-susah dari amal yang buruk dan negatif. Inilah pedoman untuk amal yang sempurna.

Masih ngerasa bingung? Coba deh simak contoh berikut ini.

Coba kamu bayangin buat liburan ke Paris, kamu mesti ribet ngurusin paspor dan visa. Bukan rahasia lagi kalau birokrasi di negeri kita ini luar biasa ribet dan berbelit-belit, maunya semua jalan pakai uang! Bayangin perjalanan lebih dari 20 jam yang pastinya bikin kamu *bete* berat. Apalagi ternyata pacar kesayangan yang udah kecapekan ngurusin persiapan liburan kamu tuh, terus-terusan tidur—pakai mendengkur pula. Uuups!

Terus, tahu-tahu di negeri asing itu kamu yang cuma ngerti bahasa Inggris doang—itu pun minim banget—mesti terpisah dari keluarga. Kamu tersesat di dunia antah berantah itu. Karena nggak ada yang kita kenal dan nggak tahu gimana cara pulang ke hotel, kamu kebingungan. Nanya orang bukannya bener, malah dimaki-maki atau disasarin. Belum lagi ngadepin kultur

masyarakat di sana yang berbeda dan susahnya cari makanan yang halal. Pusing nggak kepala kamu?!

Kalau ngebayangin liburan yang nggak enak seperti itu, gimana perasaan kamu? Apa kamu masih nggak bisa tidur ngebayangin liburan di Paris itu? ☺

Sama aja 'kan dengan puasa? Bukan berarti liburan ke Paris itu amal yang buruk. Tapi kalau kita ngebayangin puasa dengan hal yang indah-indah, jatuh-jatuhnya kita juga bakalan semangat banget ngadepin Ramadhan. Coba aja kamu bayangin serunya ramai-ramai masak makanan untuk sahur. Terus, tenangnya suasana sepanjang siang karena banyak orang bisa menahan emosi. Bayangin juga ganjaran yang besar dalam setiap ibadah. Bayangin permohonan ampun kita yang bakalan diterima Allah swt. Terus, kita juga bisa ngumpul sama keluarga pada saat berbuka yang pada hari biasa

susah banget buat dilakuin. Belum lagi, tarawih. Tarawih bisa juga digunakan sebagai sarana menyambung tali silaturahmi dengan keluarga besar. Bayangin senangnya bisa tadarusan bersama. Terus, jangan lupa buat ngebayangin semua pahala ibadah bakal dilipatgandakan oleh Allah swt. sampai jaminan surga kelak di akhirat pada saat Ramadhan.

Contoh lainnya, misalkan kita nggak punya uang dan udah *kepepet* banget butuhnya sampai-sampai akhirnya kepikiran mau nyopet, nyolong, kecuali nyolek Karena kita nggak biasa melakukan hal-hal kayak gitu, pastinya panas dingin dong. Kebayang kalau ketahuan kita bisa ramai-ramai digebukin orang sampai babak belur, terus masuk penjara.... Hihhh! Serem! Nggak jadi nyopet deh jadinya.

Masih ada contoh lain, buat mereka yang ngerasa sah-sah aja ikut pergaulan bebas dan penganut paham *free sex* (seks bebas), terus ngerasa nggak ada larangan buat pergi ke pelacuran, duuuh... coba deh bayangin buruk-buruknya. Bayangin kalau sampai kamu kena HIV atau Aids yang belum jelas obatnya. Terus,

kamu mesti ngomong apa kalau pas ketemu temen? Ngebayangin gimana malunya kamu kalau sampai dirazia dan mesti dijemput keluarga kita karena tertangkap saat ada di tempat pelacuran! Pasti malu banget dong ya. Mau ditaruh mana muka ini?

Atau, yang paling serem nih... *naudzubillah min dzalik* kalau ternyata kita sampai meninggal di tempat pelacuran! Malunya akan ditanggung seluruh keluarga kita sepanjang hayat. "Itu si A yang mati di tempat pelacuran." Bisa dibayangin nggak?

Jangan pernah berpikir, "Ah, umur masih panjang!" Siapa yang ngejamin umur kita masih panjang dan bisa selamat keluar dari perbuatan-perbuatan yang buruk itu. Waaah, kalau kita udah ngebayangin yang susah-susah saat mau ngelakuin amal yang buruk dan negatif, pasti deh kita nggak bakalan jadi ngelakuinnya. Meskipun mungkin kita punya banyak kesempatan untuk hal itu.

Jadi sebenernya, nggak perlu sampai ngebahas urusan dosa atau dalil Al-Qur'an dan Al-Hadis segala. Mestinya dengan memakai akal yang logis pun kita udah nggak mau ngelakuin perbuatan buruk. Terlalu banyak yang mesti kita korbankan dan tanggung buat urusan perbuatan buruk dan maksiat.

Nah, kita sebagai orang muslim yang cerdas dan berpendidikan, pasti bisa dong mikirin semua hal tadi dengan pikiran dan hati yang jernih. Semua pilihan ada di tangan kita, dan semua risiko dari pilihan kita itu siapa lagi yang mesti nanggung kalau bukan kita sendiri.

Di sinilah pentingnya persiapan mental kita untuk menyambut Ramadhan. Kalau mental kita bener untuk ngadepin Ramadhan, tentu kita akan nungguin kedatangannya dengan semangat '45. (Kalau nggak tau semangat '45 kayak apa, coba deh buka-buka lagi buku sejarah.)

Untuk urusan persiapan mental ini, Ibnu Qayyim al Jauziah menerangkan bahwa orang itu akan jadi baik kalau ngebayangin yang seneng-seneng saat mau ngelakuin amalan baik dan ngebayangin yang susah-susah saat mau ngelakuin amalan yang buruk. Tentunya untuk bisa sampai pada tataran seperti itu, diperlukan tiga kekuatan pokok yang harus diolah. Kekuatan tersebut adalah *pengetahuan, kemampuan,* dan *kemauan.*

Dari ketiga kekuatan itu yang paling utama terletak pada *kemauan*. Jadi, untuk ngelakuin sesuatu atau mencegah sesuatu,

seseorang itu mesti *tahu, mau,* dan *mampu*. Dari ketiga kekuatan itu yang paling susah dilakukan biasanya adalah *kemauan*.

Contohnya aja, kamu udah tahu kalau ngerokok itu nggak baik. Bukannya ninggalin, eh... *teteup* aja kamu ngelakuinnya. Alasannya banyak banget sampai omongan kayak gini keluar, "Bapak tetangga sebelah itu aja meninggal lho gara-gara berhenti merokok." Susah 'kan jadinya kalau pakai alasan hidup dan mati. Tapi, coba niat buat berhenti ngerokoknya digedein. Siapa tahu bapak tetangga sebelah itu meninggal bukan karena berhenti merokok, tapi karena ngebayangin rokok sampai lupa makan dan minum. Iya nggak? Intinya sih gedein pemahaman kamu bahwa merokok itu nggak baik buat kesehatan, nggak baik buat lingkungan sekitar, dan pastinya nggak baik buat kantong ☺

Hal lain yang sering kita lakuin dengan semangat '45 adalah ngegosip, padahal tadi kita udah sempat ngebahas soal akibatnya. Sayangnya, entah kenapa kegiatan yang satu ini paling susah dihindari atau dijauhin. Setiap ngumpul-ngumpul sama temen atau *hang out* di kafe-kafe kesayangan kita, yang ada pastilah

ngerumpi dan ngegosip. Kalau mulut memang belum bisa ditahan buat jauh dari ngerumpi, coba deh mulai dengan rumpian yang baik. Misalnya, ngomongin seminar tentang motivasi yang baru kamu dapet di sekolah. Atau, ngomongin ajaran ustad ganteng yang baru ngasih ceramah di sekolah kamu. 'Kan lebih asyik tuh, sama aja dengan berbagi ilmu yang baik.

Belum lagi kalau kita ngomongin soal narkoba. Berapa banyak remaja yang terjerumus pada penyalahgunaan narkoba. Momem puasa semestinya bisa menjadi sarana buat kita mengintrospeksi diri. Kenapa teman kamu sampai terjerumus narkoba? Bukan hanya sekadar mengasihani teman kamu itu dan memantapkan diri sendiri untuk nggak memakai narkoba. Tetapi, juga ada baiknya kamu bersama-sama teman kamu mencoba membantu teman kamu yang sudah telanjur terjerumus narkoba itu untuk bangkit lagi.

Kasus korupsi juga sebenarnya masalah kemauan. Pasti dong kamu belakangan ini sering dengar gimana Komisi Pemberantas Korupsi lagi sibuk banget. *Secara* kita ngaku-ngaku sebagai

negara dengan penduduk muslim yang banyak banget tapi korupsi malah merajalela di setiap bidang kehidupan. Dari tingkat yang paling rendah sampai tingkat yang paling tinggi, semua diselimuti korupsi!

Alhasil, banyak rakyat miskin. Lapangan kerja terbengkalai. Sekolah mahal. Harga kebutuhan pokok melambung terus. BBM bukan lagi bahan bakar minyak tapi lebih pas *bola-bali mundhak* atau berkali-kali naik. Persoalan gizi buruk pada balita menelan banyak korban. Sarana dan prasarana transportasi darat laut udara nggak layak hingga banyak terjadi kecelakaan yang merenggut banyak nyawa. Kasus narkoba merajalela di kalangan generasi muda.

Malu dong ya kita ngelihat semua kenyataan itu. Makanya sejak muda, sebisa mungkin kita belajar untuk nggak mau korupsi. Tahan kemauan kamu untuk korupsi waktu belajar. Perbesar kemauan kamu untuk nggak ngorupsi waktu kamu beribadah dengan Tuhan. Jangan sedikit-sedikit ngandalin *qadla*.

Terus, untuk soal mental ini, inget satu hal bahwa manusia bukanlah makhluk yang sempurna. Jadi kalau ada orang–siapa

pun itu—memberikan nasihat yang baik buat kamu ya... sebisa mungkin jangan tutup kuping. Kecuali, dia ngomongnya teriak-teriak tentu saja ☺

Kalau kita sudah sampai pada tingkatan nggak mau denger nasihat orang, itu berarti hati kita sudah membeku alias *jumud.* Lebih parah kalau kamu tahu bahwa apa yang kamu lakukan itu salah, tetapi kamu nggak mau tahu dan nggak ada kemauan sedikit pun untuk berubah. Coba lihat, KEMAUAN lagi 'kan yang bicara.

Jadi biar hati kita selalu hidup, bisa paham mana yang baik dan salah, kita mesti punya ilmu. Pastinya bukan ilmu gaib yang nggak kasat mata kayak gitu, tapi ilmu tentang kebaikan. Ilmu tentang kebenaran demi keselamatan hidup lahir batin dunia akhirat.

Apalagi ilmu itu kalau bukan agama. Pelajari agama. Pelajari Al-Qur'an. Ikutin tuntunan Rasulullah saw. dengan hadis-hadisnya. Insya Allah hidup kita akan tenang. Hati kita pun akan terhindar dari *jumud.* Dengan begitu, kita akan tetap berada di jalur yang benar—jalan lurus yang diridai oleh Allah swt.

Mari kita berdoa kepada Allah swt. agar kita selalu diberi petunjuk dan *hidayah* jalan yang lurus dan benar. Ayo kita berdoa agar kita dimudahkan untuk beribadah kepada-Nya, bersyukur kepada-Nya, dan selalu ingat bahwa Allah swt. akan terus mengawasi dan mencatat semua amal baik dan amal buruk kita. Hal ini seperti yang diwasiatkan oleh Rasulullah saw. kepada Mu'adz ibn Jabal: Berdoalah, "Ya Allah, bantulah aku untuk mengingat-Mu, bersyukur kepada-Mu, dan memperbaiki (kualitas) ibadah kepada-Mu!"

Persiapan Rohani

Selain persiapan mental yang begitu penting untuk menyambut datangnya Ramadhan, yang nggak bisa dilewatin adalah persiapan rohani. Kalau rohani kita kokoh kuat maka akan mudah pula kita ngejalanin semua aktivitas Ramadhan. Kekuatan rohani didukung dengan doa. Doa seorang muslim merupakan kekuatan. Nabi Muhammad saw. bersabda, "Doa itu senjata atau tameng orang mukmin."

Doa adalah otak orang beribadah. Jadi, orang yang nggak pernah berdoa berarti orang yang nggak memiliki otak. Nah lho! Makanya, jangan males berdoa! Bahkan biarpun dia cowok yang cakepnya selangit atau cewek yang cantiknya kayak seleb *teteup* nggak ada apa-apanya kalau nggak pernah berdoa.

Orang yang nggak mau berdoa juga disebut orang yang kehilangan akal dan sombong. Padahal doa itu dilakukan untuk kepentingan dirinya sendiri. Doa itu juga bertujuan untuk memantapkan hatinya.

Dalam Q.S.: Al-Hujurat ayat 7 Allah berfirman, *"Dan ketahuilah bahwa di tengah-tengah kamu ada Rasulullah. Kalau dia menuruti (kemauan) kamu dalam banyak hal, pasti kamu akan mendapatkan kesusahan. Tetapi Allah menjadikan kamu cinta kepada keimanan, dan menjadikan (iman) itu indah dalam hatimu, serta menjadikan kamu benci kepada kekafiran, kefasikan, dan kedurhakaan. Mereka itulah orang-orang yang mengikuti jalan yang lurus."*

Salah satu cara agar iman kita senantiasa indah adalah dengan berdoa agar dikuatkan hati kita untuk dapat mengikuti isi ayat

dalam Q.S.: Al-Hujurat ayat 7 tersebut. Bukan sebaliknya, mencintai kekafiran, perbuatan durhaka, dan fasik serta ngebenci kegiatan keimanan. Tentu saja kita mesti berlindung kepada Allah dari semua keadaan buruk itu.

Berkaitan dengan doa ini, kita bisa saja berdoa di sembarang tempat, waktu, dan dalam berbagai keadaan. Tetapi agar Allah swt. berkenan dengan doa kita, tentu saja kita nggak bisa asal berdoa. Ada cara, waktu, tempat, perilaku, dan kondisi hati yang menentukan berkenan atau nggaknya doa kita. Termasuk, apakah doa kita akan dikabulkan, ditunda, atau ditolak oleh Allah swt.

Dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 186 Allah swt. berfirman, *"Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdoa apabila dia berdoa kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran."*

Dari ayat itu saja sudah jelas bahwa doa akan dikabulkan kalau seseorang memenuhi perintah Allah dan beriman kepada-

Nya. Artinya, kalau perbuatan kita masih 'nggak jelas' bener apa nggak, ketaatan dan keimanan kita pada Allah juga masih samar-samar, kayaknya berlebihan banget kalau kita berharap doa kita bakalan berkenan dan cepat-cepat dikabulin. Meskipun Allah swt. tidak pernah pilih kasih, tapi Dia maha adil.

Ngomongin soal berkenan atau nggaknya doa kita, mungkin kita bisa ngebayanginnya dengan lebih sederhana. Kita bisa ngebayanginnya dalam kerangka hubungan kita dengan orang tua kita. Kalau kita jadi anak yang komunikatif, berempati, dan punya rasa hormat pada orang tua pastinya dong orang tua kita nggak akan ngeluarin seribu alasan buat nolak keinginan kita. Soalnya menurut mereka, kita sudah bisa dipercaya dan nggak akan menyalahgunakan kepercayaan mereka. Lain halnya kalau kita jadi anak yang jauh dari orang tua, masa bodoh dengan keluarga, atau sama sekali nggak mau dengar masukan dari orang tua, jangan harap deh permintaan kita bakalan langsung dikabulin.

Begitu juga untuk urusan doa kepada Allah swt. Dalam sebuah hadis dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah saw. bersabda,

"Sesungguhnya Allah itu *thayyib* (terlepas dari noda dan kekurangan), tidak menerima sesuatu kecuali yang *thayyib* dan sesungguhnya Allah telah memerintahkan kepada orang mukmin (sebagaimana Allah perintahkan kepada para utusan-Nya (rasul), maka Allah berfirman, *'Hai Rasul-Rasul! Makanlah dari makanan yang baik, dan kerjakanlah amal yang saleh!'* (Q.S.: Al-Mukminun, 51).

"Dan Allah berfirman, *'Hai orang-orang yang beriman! Makanlah dari apa-apa yang baik yang telah Kami rezekikan kepada kamu.'* (Q.S.: Al-Baqarah, 172).

"Kemudian, beliau mengisahkan seorang lelaki yang telah menempuh perjalanan jauh, berambut kusut dengan penuh debu. Dia menadahkan kedua tangannya ke langit dan berkata, 'Ya *Rabb*! Ya *Rabb*!'

"Sedangkan makanannya haram, minumannya haram, pakaiannya haram, dan dikenyangkan dengan barang yang haram, maka bagaimana dia akan diterima doanya?" (H.R. Muslim)

Berarti nih sebelum kita berdoa kepada Allah, menuntut untuk dikabulkan, tentunya kita harus instrospeksi dulu dong ya! Jangan bisanya cuma menuntut, tapi lupa tugas dan kewajiban.

Waktu berdoa sebenarnya bisa di sembarang waktu. Meskipun demikian, ada waktu yang paling utama untuk berdoa, yaitu pada sepertiga malam terakhir. Lebih-lebih kalau kita mendahuluinya dengan sholat tahajud. Ini adalah waktu yang paling mustajab.

Allah berfirman dalam Q.S.: Al-Isra' ayat 79, *"Dan pada sebagian malam, lakukanlah sholat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji."*

Kalau kita rajin sholat tahajud, Allah swt. sudah menjamin dengan firman-Nya akan mengangkat kita ke tempat yang mulia. Jadi, sekalian saja kalau mau minta doa kamu dikabulkan oleh Allah, berdoalah pada sepertiga malam terakhir dan dahuluilah dengan sholat tahajud. Mudah-mudahan doa kamu cepat dikabulkan.

Rasulullah saw. juga bersabda, "Perintah Allah turun ke langit dunia di waktu tinggal sepertiga yang akhir dari waktu malam. Lalu berseru, adakah orang-orang yang memohon (berdoa) pasti akan Kukabulkan, adakah orang yang mengharap atau memohon ampunan, pasti akan Kuampuni baginya sampai tiba waktu Subuh."

Dalam hadis *qudtsi* juga dijelaskan, "Aku malu--kata Allah, kalau ada hamba-Ku menengadahkan tangan di malam hari untuk berdoa kepada-Ku, tetapi berakhir dengan tangan kosong."

Bener 'kan? Jaminannya udah jelas, sepertiga malam terakhir adalah waktu yang sangat berharga. Kalau kita lagi banyak urusan yang hendak dimintakan kepada Allah swt. maka berdoalah pada sepertiga malam terakhir itu.

Sebenarnya soal itu bisa dianalogiin dengan sebuah kondisi di mana kamu lagi sakit, terus nemuin dokter. Tapi, kamu nemuin dokter itu pas dia lagi bersihin mobil dan lagi dalam keadaan basah kuyup pula, wah... jangan harap deh resep obat bisa langsung kamu dapetin. Kecuali, kamu udah sekarat banget. Beda

kalau kamu datang ke dokter di kliniknya pas dia lagi praktik, pasti pelayanannya bakalan beda banget. Kamu bakalan diperiksa dengan layanan terbaik dan terlengkap, serta diberikan resep yang paling sesuai dari hasil pemeriksaan tersebut. Bener nggak?

Begitu juga dengan berdoa kepada Allah swt. pada sepertiga malam terakhir tadi. Bukan saja Allah swt. akan mengabulkan doa kita, tapi Allah swt. akan memberikan pelayanan yang lengkap dan terbaik seperti kalau kita datang ke dokter di kliniknya pada waktu praktik.

Doa kamu pasti dikabulin. Itu adalah janji dan jaminan dari Allah swt. Sayangnya kita sering salah kaprah, ngerasa nggak dikabulin doanya... udah deh langsung putus asa. Padahal bisa jadi doa kita itu sebenarnya udah dikabulin, tapi nggak dalam bentuk yang persis kayak yang kita harapkan. Atau, kalau kita minta A pada Allah swt. dan ternyata diberi-Nya B, eh kita menganggap Allah swt. nggak mengabulkan doa kita. Bisa jadi lho Allah swt. memberikan B karena A bukanlah yang terbaik buat kita.

Seperti yang difirmankan dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 216,*"Diwajibkan atas kamu berperang, padahal ini tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."*

Soal doa yang dikabulin itu bisa diwujudkan dalam lima hal. Coba kamu baca lima hal berikut.

Pertama, doa itu untuk tabungan kamu di akhirat. Maksudnya agar kita memiliki tabungan di akhirat sebanyak mungkin. Jadi, kalau seseorang makin banyak berdoa maka dia punya makin banyak tabungan di akhirat. Misalnya nih, kamu berdoa meminta sesuatu yang nilainya 100 ribu rupiah. Oleh Allah swt., akan diberikan 10 ribu rupiah di dunia dan 90 ribu rupiah kelak di akhirat.

Kedua, doa kamu bisa dikabulkan dengan barang, orang, atau sesuatu yang berkaitan dengan dirinya. Misalnya lagi nih, kamu berdoa minta rezeki (uang) kepada Allah swt. tapi udah ditunggu-tunggu kok ya rezeki itu nggak dateng-dateng. Saat itu kamu nggak sadar kalau ternyata rezeki yang kamu minta itu diberikan

Allah swt. kepada kamu dalam bentuk lain. Misalnya, kesehatan yang nilainya jauh lebih baik dan lebih berharga daripada uang yang kamu minta. Bener nggak?

Ketiga, doa kamu bisa aja dikabulkan dalam bentuk kebaikan yang lain. Dan, bisa jadi kebaikan itu bukanlah sesuatu yang kamu senangi tetapi kita nggak tahu kalau sesuatu itu adaah untuk kebaikan kita juga. Cuma Allah swt. yang mengetahuinya. Seperti yang sudah difirmankan Allah dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 216 di atas.

Keempat, doa kamu juga bisa mewujud dalam bentuk terhindar dari bahaya. Misalnya orang berdoa minta rezeki yang melimpah, tapi diganti oleh Allah swt. dengan keselamatan atau terhindar dari bahaya. Kalau soal ini Ustad Wijayanto pernah mengalami hal yang ajaib seperti itu.

Ketika itu Pak Ustad bersama dua orang rekan dosen hendak kembali ke Yogyakarta dengan Pesawat Garuda. Namun, ketiga orang ini harus terlambat naik pesawat tersebut karena salah seorang dosen terlalu lama membeli obat. Kesel banget dong pastinya. Alhasil, Pak Ustad dan 2 temannya itu harus membeli

tiket pesawat lagi agar bisa segera kembali ke Jogja. Entah sial atau belum rezeki, mereka nggak juga ngedapetin tiket yang mereka mau.

Masih dalam keadaan kecewa, mereka mendengar kabar yang menyedihkan tapi membuat hati bergetar. Pesawat Garuda yang batal mereka tumpangi ternyata meledak ketika mendarat di Bandara Adi Sutjipto pada 7 Maret 2007 lalu. Bisa dibayangkan nggak perasaan Pak Ustad dan 2 teman-temannya itu?

Kelima, bisa jadi doa kamu itu ditunda pelaksanaan terkabulnya. Kalau semua doa dikabulin oleh Allah swt., ya... namanya bukan Tuhan dong. Allah swt. Maha Mengatur dan Maha Menentukan Segala Sesuatunya, jadi cuma dia yang tahu kapan suatu doa harus dikabulkan dan kapan belum.

Di dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 183-185 banyak diulas tentang puasa serta kaitannya dengan pengabulan doa.

"Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.

*(Yaitu) beberapa hari tertentu. Maka barang siapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Dan bagi orang yang berat menjalankannya (*maksudnya: sakit berat, tua renta, hamil menyusui*) wajib membayar fidiah, yaitu memberi makan orang miskin. Tetapi barang siapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan (*maksudnya: memberi makan lebih dari satu orang miskin dalam satu hari*) maka itu lebih baik baginya, dan puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.*

Bulan Ramadhan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an, sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang benar dan yang batil). Karena itu, barang siapa di antara kamu ada di bulan itu, maka berpuasalah. Dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (dia tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan

tidak menghendaki kesukaran bagimu. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, agar kamu bersyukur."

Saat puasa Ramadhan merupakan salah satu waktu yang mudah untuk terkabulnya doa. Nah, agar kita bisa mudah ngelakuin puasa, buat kamu yang mungkin masih kebayang susah-susahnya, kita mesti tahu tiga hal yang bisa menggiatkan ibadah puasa kita.

Pertama, ahamiyah atau pentingnya ibadah itu sendiri. Kita semua tahu 'kan kalau ijazah sekolah dan kelulusan kita itu penting banget. Sebegitu pentingnya sampai kita belain nggak tidur untuk belajar dan ngedapetin ijazah kelulusan itu. Begitu pula dengan ibadah. Kalau kita tahu pentingnya ibadah maka kita pasti mesti ngelakuinnya dengan maksimal 'kan. Di sini diperlukan adanya persiapan ilmu untuk menunjang pemahaman kita tentang ibadah.

Ibadah yang ada itu selalu bertujuan baik buat kita, nggak ada yang bertujuan buruk. Kita bisa mengetahui hal ini kalau

kita mengetahui ilmunya, dalam arti mau mempelajari soal agama dengan lebih baik. Jadi, jangan malas untuk belajar agama ya! Ini adalah pelajaran yang membawa keselamatan dunia dan akhirat.

Kedua, azimah atau kemuliaan orang berpuasa. Seperti apa nih rasanya kita kalau dimuliakan di hadapan Tuhan? Kalau kita tahu akan hal itu, kayaknya aneh deh kalau kita masih males banget buat puasa.

Sama aja kayak kalau kita suka banget sama seseorang. Kayaknya nggak peduli hujan, petir, bahkan hujan meteor pun bakalan kita terjang biar orang yang kita suka banget itu merhatiin kita juga. Iya nggak, hayo ngaku? ☺

Kalau mengejar kemuliaan di hadapan manusia aja sampai segitunya, mengejar kemulian di hadapan Tuhan mestinya bisa lebih dari itu dong ya.

Ketiga, fadilah atau keutamaan, bahasa dagangnya keuntungan. Dengan puasa yang benar, ada jaminan untuk masuk surga. Kalau nggak mau jauh-jauh ngebahas urusan akhirat, puasa

itu juga bisa jadi pola diet yang mujarab atau alat pengontrol gula darah.

Dalam dimensi yang lebih luas, puasa juga merupakan alat yang ampuh untuk mengontrol emosi. Pada gilirannya hal itu akan membuat kita jadi manusia yang lebih baik dan berbudi pekerti mulia.

Dari ketiga hal tadi, gimanapun juga pilihan tetap ada di tangan kita. Misalnya nih, ada dua kertas nih jatuh di depan kita. Satu berupa cek atau giro yang berisi 200 juta dan satu lagi berupa layang-layang. Mana yang akan kamu pilih?

Prinsip agama Islam adalah ngebebasin dan nggak ngeberatin siapa pun. Artinya, setiap orang itu sebenarnya bisa ngelakuin ibadah, tinggal mau atau nggak. Iya nggak? Termasuk, dalam soal ibadah puasa ini. Nggak sedikit loh kejadian di mana seorang yang sakit tapi mereka berpuasa dan justru ngedapetin kesembuhan. Meskipun tetap saja mesti lihat-lihat, sampai sejauh mana sakit itu ngebolehin seseorang buat puasa. Kalau memang sampai nggak bisa banget buat ngelakuin puasa sih, sebenarnya kita diizinkan buat ngebayar fidiah atau ganti *or* denda.

Tapi, kalau ngelakuin puasa nggak mampu terus ngebayar fidyah juga nggak mampu, maka dia malah akan menerima fidiah. Tuh kan?! Jadi, agama dan segala kewajibannya itu jangan dianggap sebagai beban. Agama itu harus dipahami sebagai pembebasan dari masing-masing individu. Oleh karena itu kenapa ada istilah "zakat membersihkan harta" dan bukan "zakat mengurangi harta". Di sini orang kaya dibebaskan dari belenggu harta dengan membayar zakat.

Dalam setiap urusan, Islam memang bersifat membebaskan. Itulah sebabnya ada istilah *fath ah* yang artinya membukakan hati. Ketika Islam melakukan ekspansi perluasan kekuasaan dengan menyebarkan risalah agama Muhammad saw., nggak ada istilahnya penggantian kekuasaan.

Raja atau penguasanya tetap, orang-orang Islam hanya datang untuk membukakan hati mereka agar mau menerapkan nilai-nilai Islam. Dari mereka yang kafir dan sesat dibawa ke jalan yang lurus dan diridai Allah swt. Namun, pemegang tampuk kekuasaan tetaplah orang-orang yang berhak atas kekuasaan tersebut.

Begitulah pokok-pokok persiapan yang perlu kita lakukan untuk menyambut Ramadhan. Ramadhan harus kita persiapan sebaik mungkin agar kita ngedapetin banyak hal yang berkah dari puasa. Jangan sampai deh, kita sudah capek-capek bangun malem untuk sahur, lapar, haus, letih, ternyata nggak dapetin apa-apa selain kelelahan dan kelaparan itu. Rugi banget 'kan?!

Tapi, *teteup*, gimanapun persiapan puasa nggak bisa dong dijadiin alasan buat sebulan penuh nggak kerja, nggak sekolah, atau nggak kuliah. Iya nggak? Salah banget.... Gimanapun juga puasa mesti diawalin dan dijalanin dengan niat yang baik. Buat diinget, Islam itu adalah agama yang ngajarin keseimbangan. Masih inget 'kan soal *habluminallah* dan *habluminanash.*

5 Yang Didapat dari Puasa

Yang Didapat dari Puasa

Puasa itu punya pembelajaran yang luar biasa. Ibadah yang satu ini penuh dengan hikmah. Satu-satunya ibadah yang nggak bisa disisipi sikap pamer atau *riya'* yang termasuk syirik tersamar. Berikut ini adalah apa aja bisa kamu dapetin dari ibadah puasa.

Ikhlas

Puasa mesti ikhlas, itu bener banget! Puasa adalah pembelajaran ikhlas dan menuntun pada keikhlasan. *Yach,* dengan puasa kita akan ngedapetin keikhlasan. Kalau mau belajar ikhlas dan pengen jadi orang ikhlas, puasalah cara ampuhnya.

Pasti kita bertanya-tanya kenapa puasa bisa jadi pembelajaran keikhlasan? Pastinya dong. Soalnya puasa itu ibadah yang nggak bisa dipamerkan.

Coba pikir, apanya yang bisa dipamerkan dari puasa? Apakah bau mulutnya orang puasa bisa diukur? Apakah cara berjalannya orang puasa bisa dilihat berbeda dari orang yang nggak puasa? Apakah postur tubuh kita bisa dibedakan ketika sedang berpuasa dan nggak puasa?!

Beda dengan ibadah lain yang bisa saja dipamerkan. Sholat bisa aja dipamerkan. Bacaannya diperbagus, sujudnya diperlama, *ma'raj*-nya dibaguskan. Kenapa? Karena, di belakangnya ada *camer* alias calon mertua. Halah....

Gelar haji juga bisa dipamerkan, bahkan sering dipamerkan. Banyak lho, orang yang diundang oleh tetangga nggak

dateng gara-gara gelar hajinya nggak ditulis. Jadi nih, seseorang udah pergi haji sampai lima kali dan mau dipamerin, kalau kita mau ngundang dia mesti ditulis HaHaHaHaHa di depan namanya.

Masih dalam rangka pamer tentang gelar haji nih. Di dinding kamar tamu sengaja dipajang gambar Ka'bah. Bukan berarti nggak boleh lho, cuma tergantung pada niatnya. Bisa jadi gambar Ka'bah itu digunakan agar selalu mengingat kebesaran Allah, kalau yang kayak gini sih oke-oke aja. Baca Al-Qur'an juga bisa dipamerin. Pas ada orang lain, huu... huu... bacaannya dibagus-bagusin. Suaranya dibuat semerdu mungkin, pakai gaya lagu yang aduhai pula. Giliran sendirian... bablas aja. ☺

Ibadah sedekah juga ibadah yang bisa dipamerkan dan bikin sarana orang buat nyombong. Misalnya nih, ada orang yang abis sedekah minta sertifikat. Mau tahu buat apa? Ternyata buat dipajang di ruang tamu juga. Halah.... Nah, orang-orang macam kayak gitu yang bikin petugas pencari dana untuk pembangunan masjid atau yayasan yatim piatu juga jadi "pinter". Mereka

akhirnya bikin sertifikat untuk orang-orang yang udah nyumbangin dananya buat mereka.

Itu sih masih belum seberapa. Ada juga yang suka kelewatan. Abis sedekah minta sertifikat, minta difoto, minta namanya disebut, terus gitu minta tanda tangan pengurus masjid atau yayasan. Mudah-mudahan Allah menjaga kita dari sikap *riya'* atau pamer.

Makanya benar Allah berfirman dalam hadis *qudtsi*, *"Setiap amal perbuatan Bani Adam itu adalah miliknya, kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu adalah milik-Ku dan Aku-lah yang akan membalasnya."*

Jelas sudah, kalau puasa itu milik Allah dan Dia sendiri yang akan membalas untuk hamba-Nya. Ibadah puasa hanya terjalin antara hamba dan Allah. Dan, Dia-lah yang akan membalasnya atas ibadah tersebut. Jadi, puasa memang mesti dijalanin dengan bener-bener ikhlas *lillahi ta'ala*. Ikhlas karena Allah semata-mata.

Puasa juga merupakan satu-satunya ibadah yang bisa kita lakuin sambil tidur. Orang sholat nggak bisa sambil tidur. Orang

yang melakukan ibadah haji nggak bisa sambil tidur. Baca Al-Qur'an nggak bisa sambil tidur, gimana coba ngebacanya?! Hal ini seperti hadis yang disampaikan oleh Rasulullah saw., "Tidurnya orang berpuasa itu ibadah."

Tapi sih, jangan salah ngerti soal hadis itu. Mentang-mentang puasa, eh... kita tidur aja deh seharian.

Spiritual

Pembelajaran dari puasa lainnya adalah *golden role of ethic*, yaitu pelajaran spiritual dan *emotional quation*. Dengan puasa, kita 'kan ngerasain lapar, haus, dan pengendalian diri. Nah, ternyata hal-hal seperti itu bisa numbuhin rasa empati dan sikap lebih mendahulukan orang lain, juga adanya pengendalian diri dalam perilaku.

Puasa juga mendorong orang untuk meningkatkan spirit dalam beramal. Misalnya saja nih, mumpung puasa kita mau sedekah. Dorongan seperti itu bisa terjadi karena adanya rangsangan *fadilah* atau keutamaan puasa. Pun sholat malam dan

sholat sunnah seolah-olah jadi wajib karena keutamaannya dilakukan pada bulan puasa.

Nabi Muhammad saw. mencontohkan urusan sholat sunah (tarawih) ke masjid hanya tiga kali dalam Ramadhan. Hal ini disabdakannya, "Saya khawatir ini akan menjadi wajib, padahal ini hanya sunah."

Pada zaman sekarang apa yang dikhawatirkan oleh Nabi Muhammad saw. benar-benar terbukti. Banyak di antara kita, orang muslim, yang sholat fardunya masih belum terurus (*bolong-bolong*), tapi urusan sholat tarawih dipenting-pentingkan dan pakai persiapan komplet pula. Pakai baju bagus, kerudung baru, peci baru, wangi banget pula sampai orang sekelilingnya tiba-tiba nyaris pingsan. Untuk orang yang seperti itu, pas kayaknya deh kalau diibaratin kayak orang pakai baju lengkap dan bagus tapi nggak pakai celana. Kebayang nggak gimana jadinya?

Jadi sebaiknya, ibadah tuh ya... dipenuhi dulu yang wajib baru ditambahkan dengan ibadah sunah. Tujuannya jelas, untuk menambah ibadah, mencari pahala, dan ngedapetin rida Allah

swt. agar selamat di dunia dan akhirat. Jangan malah kebalik-balik, ngeduluin dan mentingin yang sunah eh... wajibnya kedodoran sana sini.

Puasa juga jadi sarana untuk proteksi atau perlindungan diri dari perbuatan maksiat.

Manfaat Lain

Selain urusan keikhlasan dan spiritual, puasa juga memiliki beberapa manfaat lain. Manfaat itu bisa ditinjau dari segi kejiwaan, sosial, dan kesehatan. Pengen tahu? Yuuuk....

Secara Kejiwaan

Kalau ditinjau secara kejiwaan, manfaat puasa dapat ngebiasain sabar, menguatkan kemauan, mengajari, dan ngebantu gimana seseorang menguasai diri. Puasa juga dapat mewujudkan dan ngebentuk ketakwaan yang kokoh dalam diri. Yang satu ini hikmah puasa yang paling utama.

Firman Allah swt., *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."* (Q.S.: Al-Baqarah, 183)

Termasuk nih, yang punya hobi merokok dan jadiin merokok melebihi pentingnya Allah saw. Sebenarnya dengan puasa kamu bisa loh ninggalin kebiasaan merokok. Apalagi merokok juga termasuk jenis keburukan yang diharamkan dengan *nash* Al-Qur'an. Barang siapa meninggalkan sesuatu karena Allah swt., niscaya Allah swt. akan menggantinya dengan yang lebih baik. Hendaknya mereka tidak berpuasa (menahan diri) dari sesuatu yang halal, kemudian berbuka dengan sesuatu yang haram, kami memohon ampun kepada Allah swt. untuk kami dan untuk mereka.

Secara Sosial

Termasuk manfaat puasa secara sosial adalah ngebiasain umat berlaku disiplin, bersatu, cinta keadilan dan persamaan. Puasa juga bisa melahirkan perasaan kasih sayang dalam diri orang-orang beriman dan mendorong mereka berbuat kebajikan. Sebagaimana ia juga menjaga masyarakat dari kejahatan dan kerusakan.

Secara Kesehatan

Di antara manfaat puasa yang ditinjau dari segi kesehatan adalah ngebersihin usus-usus, memperbaiki kerja pencernaan,

ngebersihin racun tubuh dari sisa-sisa dan endapan makanan, ngurangi kegemukan dan lemak di perut.

Bagi Nafsu

Puasa juga bermanfaat mematahkan nafsu. Nafsu yang berlebihan, baik dalam makan, minum, maupun menggauli istri, bisa mendorong nafsu berbuat kejahatan dan enggan mensyukuri nikmat serta mengakibatkan kelengahan.

Bagi Hati, Jiwa, dan Lisan

Mengosongkan hati hanya untuk berpikir dan berzikir adalah juga manfaat puasa. Melulu menuruti nafsu syahwat hanya akan mengeraskan dan membutakan hati. Hati yang keras dan buta akan terhalang untuk berzikir dan berpikir yang alhasil akan membuat seseorang lengah.

Orang yang selama ini bergelimangan harta akan jadi tahu seberapa besar nikmat Allah swt. atas dirinya ketika ia sudah berpuasa dari nikmat-nikmat yang biasa diperolehnya dengan gampang. Ia akan ingat gimana rasanya orang yang nggak

memperoleh nikmat seperti dirinya. Akibatnya, dia akan bersyukur atas nikmat Allah swt. dan biasanya seiring dengan munculnya rasa itu akan terdorong untuk membantu sesama yang kekurangan.

Selain itu, manfaat puasa adalah mempersempit jalan aliran darah yang merupakan jalan setan pada diri anak Adam. Setan dapat masuk kepada anak Adam lewat jalan aliran darah. Dengan berpuasa, maka seseorang akan aman dari gangguan setan, kekuatan nafsu syahwat, dan kemarahan. Itulah sebabnya Nabi Muhammad saw. menjadikan puasa sebagai benteng untuk menghalangi nafsu syahwat nikah. Itulah landasan kenapa diperintahkan puasa bagi mereka yang belum mampu menikah.

Begitulah manfaat yang bisa kita peroleh dari puasa. Puasa adalah sarana yang ampuh untuk ngebangun kemuliaan akhlak kita. Di sinilah kita bener-bener bisa mengikuti ujian keikhlasan. Hanya orang-orang yang ikhlas yang bisa ngelakuin puasa. Kalau nggak, bisa jadi di depan umum atau orang lain ia mengaku puasa, tapi di belakang ia sibuk ngabisin makanan di dapur, makanan

punya se-RT lagi ☺ ***Teteup***... biarlah ibadah puasa kita jadi milik kita dan Allah swt. semata.

Sungguh, setiap ibadah adalah mulia. Dan, puasa adalah kunci dari setiap ibadah. Merugilah orang-orang yang menyia-nyiakan kemuliaan ibadah puasa, lebih-lebih pada Bulan Ramadhan.

6 Puasa Kok Ninggalin Sholat

Puasa Kok Ninggalin Sholat

Ada lho orang yang berpuasa tapi nggak sholat, atau hanya mau sholat pada Bulan Ramadhan.

Pada orang seperti ini, nggak berguna baginya puasa, haji, maupun zakat. Sholat adalah sendi agama Islam yang mesti kita tegakkan.

Sabda Nabi Muhammad saw., "Jibril datang kepadaku dan berkata, 'Wahai Muhammad, siapa yang menjumpai Bulan Ramadhan,

namun setelah bulan itu habis dan ia tidak mendapat ampunan, maka jika mati ia masuk neraka. Semoga Allah menjauhkannya. Katakan: Amin! Aku pun mengatakan: Amin." (H.R. Ibnu Khuzaimah dan Ibnu Hibban dalam Sahihnya)

Maka semestinya nih kita manfaatin waktu-waktu pada Bulan Ramadhan untuk berbagai amal kebaikan, seperti sholat, sedekah, membaca Al-Qur'an, zikir, doa, dan istigfar. Ramadhan adalah kesempatan bagi kita untuk menanam kebaikan dan untuk ngebersihin hati kita dari kerusakan.

Kita juga wajib ngejaga diri dan anggota badan kita dari segala dosa, seperti berkata yang haram, ngelihat yang haram, mendengar yang haram, minum dan makan yang haram. Biar puasanya jadi bersih dan diterima, selain juga memperoleh ampunan dan pembebasan dari api neraka.

Orang yang berpuasa tapi ninggalin sholat, berarti ia meninggalkan rukun terpenting dari rukun-rukun Islam setelah tauhid. Puasanya sama sekali nggak bermanfaat baginya. Soalnya gimanapun sholat adalah tiang agama, dan orang yang ninggalin

sholat hukumnya adalah kafir. Orang kafir itu nggak diterima amalnya.

Rasulullah saw. bersabda, "Perjanjian antara kami dan mereka adalah sholat, barang siapa meninggalkannya maka dia telah kafir." (H.R. Ahmad dan Para penulis kitab Sunan dari hadis Buraidah r.a.). At-Tirmidzi berkata, "Hadis hasan sahih, Al-Hakim dan Adz-Dzahabi mensahihkannya."

Jabir r.a. meriwayatkan, Rasulullah saw. bersabda, "Batas antara seseorang dengan kekafiran adalah meninggalkan sholat." (H.R. Muslim, Abu Daud, At-Tirmidzi dan Ibnu Majah)

Tentang keputusan-Nya terhadap orang-orang kafir, Allah swt. berfirman, *"Dan Kami hadapi segala amal yang mereka kerjakan, lalu Kami jadikan amal itu (bagaikan) debu yang beterbangan."* (Q.S.: Al-Furqaan, 23)

Maksudnya, berbagai amal kebaikan yang mereka lakukan bukan karena Allah swt., niscaya Allah swt. akan menghapus pahalanya. Bahkan, Allah swt. ngejadiin amalan tersebut bagaikan debu yang beterbangan alias sia-sia belaka.

Demikian pula dengan orang ninggalin sholat berjamaah atau mengakhirkan sholat dari waktunya. Perbuatan tersebut merupakan maksiat dan dikenai ancaman yang keras.

Allah swt. berfirman, *"Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang sholat, yaitu orang-orang yang lalai dari sholatnya."* (Q.S.: Al-Maa'un, 4-5)

Maksudnya adalah mereka lalai dari sholat sehingga waktunya berlalu. Nabi Muhammad saw. aja nggak ngizinin sholat di rumah buat orang yang buta (dan menyuruhnya meminta orang lain menuntun ke masjid). Coba aja kamu pikirin soal orang yang buta itu dengan hati yang jernih. Orang buta aja diminta seperti itu, gimana kita yang bermata sehat?

Berpuasa tapi ninggalin sholat atau nggak berjamaah merupakan pertanda yang jelas bahwa ia berpuasa bukan karena menaati perintah Allah swt. Kalau bukan begitu, kenapa ia mesti ninggalin sholat sebagai kewajiban utama? Padahal kewajiban-kewajiban itu merupakan satu rangkaian utuh yang nggak bisa dipisah-pisahkan. Semua ibadah itu merupakan satu bagian yang padu. Satu sama lain berfungsi untuk saling menguatkan.

Setiap muslim wajib berpuasa karena iman dan mengharap pahala Allah swt. Berpuasa pastinya nggak boleh karena *riya'* (agar dilihat orang), *sum'ah* (agar didengar orang), ikut-ikutan orang, toleransi pada keluarga atau masyarakat tempat ia tinggal.

Jadi, yang memotivasi dan ngedorong dirinya berpuasa bukanlah Allah swt. Padahal puasa yang sebenar-benarnya, hendaklah karena imannya bahwa Allah swt. mewajibkan puasa tersebut atasnya. Selain itu, ditambah keinginan untuk ngedapetin pahala di sisi Allah swt. dengan puasanya.

Begitu pula dengan *Qiyam Ramadhan* (sholat tarawih). Seseorang mestinya ngejalanin ibadah ini karena iman dan ngeharepin pahala dari Allah swt. Nggak boleh dilakukan karena sebab lain. Misalnya, rajin ke masjid buat tarawih karena gebetan atau orang yang lagi ditaksirnya juga tarawih di masjid tersebut. Sampai dibelain dandan abis-abisan.... Bukan karena mau ngedapetin pahala dan rida Allah swt. sih, tapi demi dapat pujian atau pandangan kagum orang yang ditujunya. Pasti dong hal seperti itu nggak bener, meskipun banyak sekali terjadi di sekitar

kita. Mudah-mudahan sih kamu nggak termasuk orang yang seperti itu ☺

Itulah sebabnya Nabi Muhammad saw. bersabda, "Barang siapa berpuasa Ramadhan karena iman dan mengharap pahala Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu. Barang siapa melakukan sholat malam pada bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu. Dan barang siapa melakukan sholat pada malam *Lailatul Qadar* karena iman dan mengharap pahala Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (Muttafaq 'Alaih)

Terus, pernah nggak secara nggak sengaja, kamu terluka, mimisan (keluar darah dari hidung), muntah, kemasukan air atau bersin di luar kehendaknya pas puasa. Hal-hal kayak gitu ternyata nggak ngebatalin puasanya.

Lain halnya kalau kamu sengaja muntah. Kalau kayak gitu sih puasa kamu batal karena Rasulullah saw. bersabda, "Barang siapa muntah tanpa sengaja maka tidak wajib *qadha'* atasnya,

(tetapi) barang siapa sengaja muntah maka ia wajib meng*qadha'* puasanya." (H.R. Imam Lima kecuali An-Nasa'i) (Al Arna'uth dalam Jaami'ul Ushuul, 6/29 berkata, 'Hadis ini sahih.')

Orang yang berpuasa boleh meniatkan puasanya dalam keadaan *junub* (hadas besar karena hubungan suami istri), kemudian mandi setelah terbitnya fajar. Demikian pula halnya dengan wanita haid atau nifas, bila memungkinkan sebelum fajar maka ia wajib berpuasa.

Nggak pa-pa kalau wanita tersebut mengakhirkan mandi hingga setelah terbit fajar, tetapi ia nggak boleh mengakhirkan mandinya hingga terbit matahari. Sebab ia wajib mandi dan sholat subuh sebelum terbitnya matahari. Waktu subuh berakhir dengan terbitnya matahari.

Demikian pula halnya dengan orang *junub*. Ia nggak boleh mengakhirkan mandi hingga terbitnya matahari. Ia wajib mandi dan sholat subuh sebelum terbit matahari. Bagi laki-laki wajib segera mandi sehingga ia bisa ikut sholat jamaah di masjid.

Di antara hal-hal yang nggak ngebatalin puasa adalah pemeriksaan darah. Di sini yang dimaksudkan adalah ngeluarin

contoh darah dari salah satu anggota tubuh dengan suntik yang nggak dimaksudkan untuk masukin makanan. Tapi jika memungkinkan, ngelakuin hal ini pada malam hari lebih baik dan selamat.

Rasulullah saw. bersabda, "Tinggalkan apa yang membuatmu ragu, kerjakan apa yang tidak membuatmu ragu." (H.R. An-Nasa'i dan At-Tirmidzi, ia berkata, 'Hadis hasan sahih.')

Rasulullah saw. juga bersabda, "Barang siapa menjaga (dirinya) dari berbagai perkara *syubhat* (samar-samar) maka sungguh dia telah berusaha menyucikan agama dan kehormatannya." (Muttafaq 'Alaih)

Adapun suntikan untuk masukin zat makanan itu nggak boleh dilakukan sebab hal itu termasuk kategori makan dan minum.

Orang yang puasa boleh bersiwak (menggosok gigi) pada pagi atau sore hari. Perbuatan itu sunah, sama juga bagi mereka yang nggak puasa.

7

Puasa yang Sempurna

Puasa yang Sempurna

Kamu pasti dong pengen puasa kamu sempurna. Kalau mau seperti itu, coba deh ikutin langkah-langkah berikut.

Pertama, makanlah sahur sehingga ngebantu kekuatan fisik kita selama berpuasa.

Rasulullah saw. bersabda, "Makan sahurlah kalian, sesungguhnya di dalam sahur itu terdapat berkah." (H.R. Bukhari dan Muslim)

Dalam hadis lain, Rasulullah saw. bersabda, "Bantulah (kekuatan fisikmu) untuk berpuasa di siang hari dengan makan sahur, dan untuk sholat malam dengan tidur siang." (H.R. Ibnu Khuzaimah dalam Sahihnya)

Akan lebih utama jika makan sahur itu diakhirkan waktunya sehingga mengurangi rasa lapar dan haus. Hanya saja harus hati-hati. Hendaknya kita mesti udah berhenti makan dan minum beberapa menit sebelum terbit fajar. Tujuannya biar nggak *kebablasan* lewat *imsak*.

Kedua, segeralah berbuka jika matahari benar-benar telah tenggelam.

Rasulullah saw. bersabda, "Manusia senantiasa dalam kebaikan, selama mereka menyegerakan berbuka dan mengakhirkan sahur." (H.R. Bukhari, Muslim dan At-Tirmidzi)

Ketiga, usahakan mandi dari hadas besar sebelum terbit fajar. Tujuannya biar kita bisa ngelakuin ibadah dalam keadaan suci.

Keempat, manfaatkan bulan Ramadhan dengan sesuatu yang terbaik yang pernah diturunkan di dalamnya, yakni membaca Al-Qur'an.

"Sesungguhnya Malaikat Jibril pada tiap malam di bulan Ramadhan selalu menemui Nabi Muhammad saw. untuk membacakan Al-Qur'an baginya." (H.R. Bukhari dan Muslim dari

Ibnu Abbas r.a.). Selain itu juga pada diri Rasulullah saw. ada teladan yang baik bagi kita.

Kelima, jagalah lisan kita dari berdusta, menggunjing, adu domba, mengolok-olok, serta perkataan mengada-ada.

Rasulullah saw. bersabda, "Barang siapa tidak meninggalkan perkataan dan perbuatan dusta maka Allah tidak butuh terhadap puasanya dari makan dan minum." (H.R. Bukhari)

Keenam, hendaknya puasa nggak bikin kita keluar dari kebiasaan. Misalnya, cepat marah dan emosi hanya karena alasan sepele dengan dalih bahwa kita sedang puasa. Sebaliknya, mestinya puasa bikin jiwa kita tenang, nggak emosional. Selain itu, kalau kita diuji dengan seorang yang *jahil* (bodoh) atau pengumpat, janganlah kita ngadepin mereka dengan perbuatan serupa. Nasihati mereka dan tolaklah kejahatan mereka dengan cara yang lebih baik.

Nabi Muhammad saw. bersabda, "Puasa adalah perisai, bila suatu hari seseorang dari kamu berpuasa, hendaknya ia tidak berkata buruk dan berteriak-teriak. Bila seseorang menghina atau

mencacinya, hendaknya ia berkata, 'Sesungguhnya aku sedang berpuasa.'" (H.R. Bukhari, Muslim dan para penulis kitab Sunan)

Ketujuh, ketika selesai puasa Ramadhan hendaknya kita makin takwa kepada Allah, takut dan bersyukur pada-Nya, serta senantiasa *istiqamah* (taat) dalam agama-Nya.

Hasil yang baik itu hendaknya mengiringi langkah hidup kita sepanjang tahun sampai Ramadhan berikutnya. Digembleng kembali dalam Ramadhan dan kemudian ngejadiin kita manusia yang lebih baik lagi. Semestinya begitulah kegunaan Ramadhan dengan segala ibadah dan kemuliaannya dari tahun ke tahun dalam perjalanan hidup kita. Nikmat yang paling utama dari puasa adalah takwa sebab Allah berfirman dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 183 yang sudah dipaparkan sebelumnya, diperintahkan puasa itu agar kita bertakwa.

Kedelapan, saat berpuasa sebaiknya kita ngejaga diri dari berbagai syahwat (keinginan) meskipun halal bagi kita. Hal itu agar tujuan puasa tercapai dan mematahkan nafsu dari keinginan.

Jabir bin Abdillah r.a berkata, "Jika kamu berpuasa, hendaknya berpuasa pula pendengaranmu, penglihatanmu, dan

lisanmu dari dusta dan dosa-dosa, tinggalkan menyakiti tetangga, dan hendaknya kamu senantiasa bersikap tenang pada hari kamu berpuasa jangan pula kamu jadikan hari berbukamu sama dengan hari kamu berpuasa."

Kesembilan, hendaknya ngejaga makanan kita dengan makanan yang halal dan dari sumber yang halal. Jika kita menahan diri dari yang haram pada selain Bulan Ramadhan maka pada Bulan Ramadhan lebih utama. Nggak ada gunanya kita berpuasa dari yang halal, tapi kita berbuka dengan yang haram.

Kesepuluh, hendaknya kita ngebanyakin sedekah dan berbuat kebaikan. Lebih diutamakan untuk berbuat kebaikan kepada keluarga. Kalau di luar Bulan Ramadhan kepada keluarga selalu berbuat kebaikan, pada Bulan Ramadhan berbuat baik kepada mereka lebih diutamakan lagi. Rasulullah saw. adalah orang yang paling dermawan dan beliau lebih dermawan ketika bulan Ramadhan.

Kesebelas, saat berbuka puasa, ucapkanlah basmallah (*bismillahir rahman nir rahim*) dan berdoa *Allaahumma laka shumtu wa 'alaa rizqika afthartu wabika atmamtu innaka antas samii'ul 'aliimu.*

Artinya: Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang. Ya Allah, karena-Mu aku berpuasa, dan atas rezeki-Mu aku berbuka. Ya Allah terimalah daripadaku, sesungguhnya Engkau Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."

Kalau kita udah berusaha ngejalanin langkah-langkah tersebut, insya Allah puasa kita jadi sempurna dan berhasil. Yang utama, berhasilnya puasa itu kalau setelah berpuasa kita bisa menggapai *syawal* atau meningkat. Yang dimaksud adalah meningkatnya hubungan kedekatan kita kepada Allah dan kepada manusia.

Hubungan yang makin dekat kepada Allah swt. (*habluminallah*) disimbolkan dengan puasa dan sholat. Sedangkan, hubungan yang makin baik dan meningkat kepada sesama manusia (*habluminanash*) disimbolkan dengan zakat.

Nabi Muhammad saw. bersabda, "Orang yang sudah berpuasa penuh dan ada sisa makanan di 1 Syawal tapi tidak mengeluarkan zakat fitrahnya maka jangan mendekati musalaku, tidak boleh sholat bersama nabi, dan tidak digolongkan kepada umat nabi."

Di sini secara nggak langsung dijelaskan bahwa puasa bersifat tranformatif. Puasa itu transformasi untuk menuju takwa. Semua ibadah itu punya transformasi. Orang sholat disebut berhasil kalau sholatnya bisa mencegah perbuatan keji dan mungkar.

Seperti yang dijelaskan dalam Q.S.: Al-Ankabut ayat 45, *"Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan."*

Sedangkan puasa itu berhasil kalau orang yang ngejalaninnya semakin takwa, seperti yang dijelaskan dalam Q.S.: Al-Baqarah ayat 183. Dan, sebenarnya ukuran berhasil enggaknya puasa itu sangat personal atau pribadi. Nggak ada orang lain yang bisa mengukurnya. Diri kita sendirilah yang bisa ngerasain. Jadi, kita nggak bisa merasa tahu bahwa puasa seseorang itu berhasil atau nggak.

Kalau gemblengan Ramadhan selama satu bulan itu melekat erat di hati karena kita selalu ngejaga diri dan ibadah dari sesuatu

yang haram atau ngebatalin, insya Allah ketakwaan itu akan kita dapatkan. Selepas Ramadhan, kita jadi orang yang lebih baik. Makin rajin beribadah, akhlak kita akan semakin baik, perbuatan baik lebih banyak, sikap dan perilaku buruk semakin berkurang. Orang lain tentu saja nggak bisa menilai hal itu secara langsung karena bisa jadi nggak setiap hari berurusan dengan kita. Kita sendirilah yang bisa mengukurnya.

Kalau kemarin-kemarin puasa kita pada Bulan Ramadhan belum berhasil ngubah diri kita jadi orang yang bertakwa, mudah-mudahan Ramadhan kali ini berbeda. Mudah-mudahan Allah swt. ngebukain hati kita, ngemudahin urusan kita dalam memuliakan Ramadhan sehingga kita bisa berhasil dalam Ramadhan. Dengan begitu, mudah-mudahan pula Allah swt. menjadikan kita orang yang bertakwa yang selalu menegakkan ketaatan kepada-Nya. Meski *teteup* niat untuk menjadi diri yang lebih baik harus ada pada diri kita.

8
Puasa Rasulullah saw.

Puasa Rasulullah saw.

Pastilah kita sebagai umat Islam yang meneladani Muhammad saw. pengen tahu juga kayak apa sih puasa Nabi Muhammad saw. Petunjuk puasa dari Rasulullah saw. merupakan petunjuk yang paling sempurna. Teladannya merupakan contoh paling mengena dalam mencapai maksud. Tata caranya merupakan tata cara yang paling mudah dan gampang penerapannya bagi segenap jiwa, bagi siapa saja tanpa kecuali.

Di antara petunjuk puasa Nabi Muhammad saw. pada Bulan Ramadhan adalah sebagai berikut.

Pertama, memperbanyak ngelakuin berbagai macam ibadah. Malaikat Jibril selalu ngebacain Al-Qur'an untuk Nabi

Muhammad saw. pada Bulan Ramadhan. Rasulullah saw. juga ngebanyakin sedekah, ngelakuin kebaikan, ngebaca Al-Qur'an, sholat sunah, zikir, dan iktikaf. Bahkan ia mengkhususkan beberapa macam ibadah pada Bulan Ramadhan, hal yang nggak pernah dilakuin pada bulan-bulan lain.

Kedua, Nabi Muhammad saw. selalu menyegerakan berbuka dan menganjurkan hal itu juga kepada orang lain. Dan, mengakhirkan makan sahur yang juga dianjurkannya kepada orang lain. Rasulullah saw. selalu ngasih semangat orang lain untuk ngelakuin hal yang sama. Rasulullah saw. nyaranin kita berbuka dengan kurma. Kalau nggak ada, ya bisa dengan air.

Ketiga, Nabi Muhammad saw. ngelarang orang yang berpuasa mengeluarkan ucapan keji dan caci-maki. Sebaliknya diperintahkan kepada orang yang dicaci maki untuk mengatakan kepada orang yang mencacinya, "Sesungguhnya aku sedang puasa."

Keempat, jika Rasulullah saw. sedang ngelakuin perjalanan pada Bulan Ramadhan, kadang-kadang ia nerusin puasanya dan kadang-kadang pula ia berbuka. Rasulullah saw. membiarkan

para sahabatnya itu untuk memilih antara berbuka atau puasa ketika dalam perjalanan.

Kelima, Rasulullah saw. pernah mendapatkan fajar dalam keadaan *junub* sehabis menggauli istrinya. Ia segera mandi setelah terbit fajar dan tetap berpuasa.

Keenam, Nabi Muhammad saw. ngebebasin dari *qadha'* (mengganti) puasa bagi orang yang makan atau minum karena lupa. Hal itu disebabkan karena karunia Allah swt. yang telah memberi makan dan minum bagi orang yang lupa. Asal jangan pura-pura lupa terus makan dan minum sampai puas! Itu sih jelas-jelas nggak bener.

Ketujuh, dalam riwayat sahih disebutkan bahwa Rasulullah saw. bersiwak (menggosok gigi) dalam keadaan puasa.

Kedelapan, Imam Ahmad meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. menuangkan air di atas kepalanya dalam keadaan puasa. Nabi Muhammad saw. juga ngelakuin *istinsyaq* (menghirup air ke dalam hidung) serta berkumur dalam keadaan puasa. Tapi, ia ngelarang orang berpuasa ngelakuin *istinsyaq* secara berlebihan.

Nah, begitulah kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh Nabi Muhammad saw. yang bisa kita jadikan petunjuk dalam berpuasa. Begitu gampang 'kan contoh dan tata cara yang diberikan oleh Rasulullah saw. Benar-benar seperti sifat agama yang memudahkan urusan bagi manusia.

Jadi, nggak panteslah buat kita mencari-cari alasan untuk nggak puasa karena ngerasa keberatan. Alah bisa karena biasa. Kembali lagi semuanya pada niat dan keikhlasan kita. Kalau kita ngelakuin semuanya semata-mata karena Allah swt. pasti nggak akan ada yang berat buat kita. Lebih-lebih kalau mengingat begitu banyak keutamaan dan ganjaran yang diberikan buat orang yang berpuasa pada Bulan Ramadhan.

9 Iktikaf dan Lailatul Qadar

Iktikaf dan Lailatul Qadar

Kegiatan ibadah yang paling ditekankan oleh Rasulullah saw. dalam Bulan Ramadhan adalah iktikaf dan usaha mencapai malam *Lailatul Qadar* atau malam kemuliaan yang lebih baik dari malam seribu bulan. Kegiatan ini dilakukan pada sepuluh malam terakhir pada bulan Ramadhan.

Iktikaf

Adapun makna dan hakikat iktikaf adalah mutusin hubungan dengan segenap makhluk untuk menyambung penghambaan diri kepada Sang Khaliq. Caranya adalah dengan mengasingkan diri yang disyariatkan kepada umat ini, yaitu dengan iktikaf di dalam

masjid-masjid. Kegiatan itu khususnya dilakukan pada Bulan Ramadhan dan lebih khusus lagi pada sepuluh hari terakhir Bulan Ramadhan. Seperti yang sudah dicontohkan oleh Nabi Muhammad saw.

Orang yang beriktikaf telah mengikat dirinya untuk taat kepada Allah swt., berzikir dan berdoa kepada-Nya, serta memutuskan dirinya dari segala hal yang menyibukkan diri selain dari pada-Nya. Artinya, ia beriktikaf dengan hatinya dan dengan sesuatu yang bisa ngedeketin dirinya kepada Allah swt. Ia nggak punya keinginan lain, kecuali Allah swt. dan rida-Nya.

Lailatul Qadar

"Sesungguhnya Kami telah menurunkannya (Al-Qur'an) saat Lailatul Qadar *(malam kemuliaan). Dan tahukah kamu apakah* Lailatul Qadar *itu?* Lailatul Qadar *itu lebih baik dari seribu bulan. Pada malam itu turun malaikat-malaikat dan Malaikat Jibril dengan izin Tuhannya untuk mengatur segala urusan. Malam itu (penuh) kesejahteraan sampai terbit fajar."* (Q.S.: Al-Qadr, 1-5)

Allah swt. ngasih tahu bahwa Dia menurunkan Al-Qur'an pada malam *Lailatul Qadar*, yaitu malam yang penuh keberkahan.

Allah swt. berfirman, *"Sesungguhnya Kami menurunkannya pada suatu malam yang diberkahi."* (Q.S.: Ad-Dukhaan, 3)

Dan malam itu berada di bulan Ramadhan, sebagaimana firman Allah swt., *"Bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an."* (Q.S.: Al-Baqarah, 185)

Ibnu Abbas r.a. berkata, "Allah menurunkan Al-Qur'anul Karim keseluruhannya secara sekaligus dari *Lauh Mahfudh* ke *Baitul 'Izzah* (langit pertama) pada malam *Lailatul Qadar*. Kemudian diturunkan secara berangsur-angsur kepada Rasulullah saw. sesuai dengan konteks berbagai peristiwa selama 23 tahun."

Malam itu dinamakan *Lailatul Qadar* karena keagungan nilainya dan keutamaannya di sisi Allah swt. Selain juga karena pada saat itu ditentukan ajal, rezeki, dan lainnya selama satu tahun.

Untuk urusan ini Allah swt. berfirman, *"Pada malam itu dijelaskan segala urusan yang penuh hikmah."* (Q.S.: Ad-Dukhaan, 4)

Kemudian, Allah swt. berfirman mengagungkan kedudukan *Lailatul Qadar* yang Dia khususkan untuk menurunkan Al-Qur'anul Karim.

"Dan tahukah kamu apakah Lailatul Qadar *itu?"* (Lihat Tafsir Ibnu Katsir, 4/429.)

Selanjutnya Allah menjelaskan nilai keutamaan *Lailatul Qadar* dengan firman-Nya, "Lailatul Qadar *itu lebih baik dari pada seribu bulan."*

Maksudnya, beribadah di malam itu dengan ketaatan, sholat, membaca, zikir dan doa sama dengan beribadah selama seribu bulan, pada bulan-bulan yang di dalamnya nggak ada *Lailatul Qadar*. Seribu bulan sama dengan 83 tahun 4 bulan.

Kebayang nggak siapa di zaman sekarang ini yang bisa ngejamin kita bakalan punya umur selama itu? Nggak ada. Makanya, mari bersemangat untuk berlomba-lomba mencari *Lailatul Qadar*!

Lalu Allah swt. ngasih tahu keutamaan *Lailatul Qadar* yang lain, juga berkahnya yang melimpah dengan banyaknya malaikat yang turun di malam itu. Termasuk Malaikat Jibril, malaikat pembawa wahyu. Mereka turun dengan membawa semua perkara,

kebaikan maupun keburukan yang merupakan ketentuan dan takdir Allah swt. Mereka turun atas perintah Allah swt.

Selanjutnya, Allah swt. menambahkan keutamaan malam tersebut dengan firman-Nya, *"Malam itu (penuh) kesejahteraan hingga terbit fajar."* (Q.S.: Al-Qadar, 5)

Malam itu adalah malam keselamatan dan kebaikan seluruhnya. Nggak ada sedikit pun kejelekan di dalamnya sampai terbit fajar. Di malam itu, para malaikat, termasuk Malaikat Jibril ngucapin salam kepada orang-orang beriman.

Dalam hadis sahih Rasulullah saw. menyebutkan keutamaan melakukan *qiyamul lail* (sholat malam) di malam tersebut.

Nabi Muhammad saw. bersabda, "Barang siapa melakukan sholat malam pada saat *Lailatul Qadar* karena iman dan mengharap pahala Allah, niscaya diampuni dosa-dosanya yang telah lalu." (Hadis Muttafaq 'Alaih)

Tentang waktunya, Rasulullah saw. bersabda, "Carilah *Lailatul Qadar* pada (bilangan) ganjil dari sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan." (H.R. Bukhari, Muslim dan lainnya)

Yang dimaksud dengan malam-malam ganjil yaitu malam dua puluh satu, dua puluh tiga, dua puluh lima, dua puluh tujuh, dan malam dua puluh sembilan.

Adapun *qiyamul lail* di dalamnya yaitu menghidupkan malam tersebut dengan tahajud, sholat sunah lain, ngebaca Al-Qur'an, zikir, doa, istigfar dan taubat kepada Allah swt.

Aisyah r.a. berkata, aku bertanya, "Wahai Rasulullah, apa pendapatmu jika aku mengetahui *Lailatul Qadar*? Apa yang harus aku ucapkan di dalamnya?"

Rasulullah saw. menjawab, katakanlah, "Ya Allah, sesungguhnya Engkau Maha Pengampun, Engkau mencintai pengampunan maka ampunilah aku." (H.R. At-Tirmidzi, ia berkata, 'Hadis hasan sahih.')

Pelajaran yang bisa kita peroleh dari surat Al-Qadr di antaranya sebagai berikut.

Pertama, keutamaan Al-Qur'anul Karim serta ketinggian nilainya dan ia diturunkan pada saat *Lailatul Qadar*.

Kedua, keutamaan dan keagungan *Lailatul Qadar* dan ia menyamai seribu bulan yang nggak ada *Lailatul Qadar* di dalamnya.

Ketiga, anjuran untuk mengisi kesempatan-kesempatan baik seperti malam yang mulia ini dengan berbagai amal saleh.

Keempat, kalau kita udah tahu tentang keutamaan-keutamaan malam agung ini yang terbatas pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan maka semestinya kita semangat banget dan sungguh-sungguh beribadah pada tiap malam-malam tersebut.

Kita bisa ngelakuin ibadah dengan sholat sunah, zikir, doa, bertaubat dan *i*stigfar. Mudah-mudahan dengan demikian kita semua bisa ngedapetin *Lailatul Qadar*. Harapan kita tentunya kita dapat berbahagia dengan kebahagiaan yang kekal yang tiada penderitaan lagi setelahnya. Di malam-malam tersebut, hendaknya kita juga berdoa dengan doa-doa bagi kebaikan dunia dan akhirat.

Dengan begitu banyaknya keutamaan dan kemuliaan *Lailatul Qadar,* lalu apa sih yang mesti kita lakuin untuk bisa ngedapetin *Lailatul Qadar*?

Pertama, kita bisa mencari *Lailatul Qadar* itu pada sepuluh hari terakhir di malam-malam ganjil. Di sini nggak usah terlalu

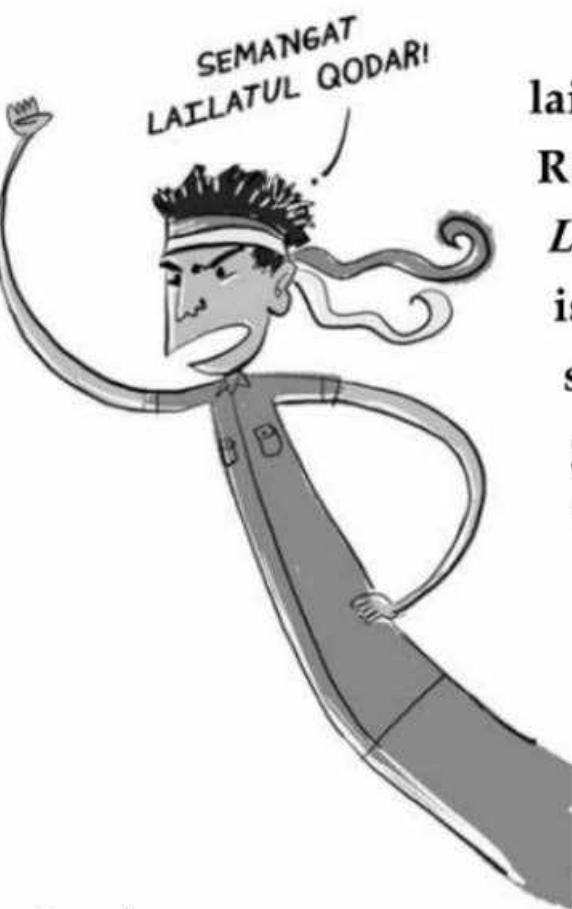
mikirin malam ganjil itu sendiri karena sebenarnya malam ganjil itu akan berbeda antara negara yang satu dengan yang lainnya yang berbeda sisi buminya. Misalnya, di Indonesia baru malam genap sedangkan di Amerika malam ganjil. Yang penting di sini adalah spiritnya untuk dapat ningkatin amal ibadah dan kedekatan kita pada Allah swt. di saat sepuluh hari terakhir Bulan Ramadhan.

Kedua, berusaha ngedeketin diri kepada Allah sebaik mungkin dengan banyak beribadah sunah disarankan oleh agama, seperti doa, zikir, ngebaca Al-Qur'an, sholat malam.

Ketiga, berusaha ngejaga kebersihan hati, ngejaga diri dari penyakit-penyakit hati seperti iri dengki, ingin bikin orang lain celaka, dendam, dan lain-lai. Ingatlah bahwa keutamaan Allah swt. itu diturunkan pada orang-orang yang bersih hatinya.

Sesungguhnya Allah swt. nggak pernah ngelihat jasad tubuh seseorang, nggak ngelihat penampilan kita, tapi ngelihat isi hati dan kebersihan hati kita. Makin bersih hati kita, makin terang nurani kita, makin banyak keutamaan yang diberikan Allah swt. kepada kita.

Keempat, yang paling penting dengan *Lailatul Qadar* sebenarnya adalah spiritnya untuk *taqqarub* dengan Allah swt. Atau, mengenal Allah swt. dengan lebih baik dan ngedeketin diri kepada Allah swt. Kenapa begitu? Jawabnya karena urusan *Lailatul Qadar* ini telah menimbulkan banyak penafsiran atau *multiinterpretable*.

Ada yang berpendapat bahwa *Lailatul Qadar* itu terjadi sekali pada zaman Nabi Muhammad saw. dulu. Nah, kalau sekarang terjadi lagi itu sebenarnya bukan "*Lailatul Qadar*" tapi "Peringatan *Lailatul Qadar*". Gampangnya biar kita nggak bingung, ya... kira-kira seperti kita memperingati hari kemerdekaan Republik Indonesia yang terjadi pada 17 Agustus 1945. Bahkan, sebenarnya bukan sekadar memperingati tetapi memaknainya kembali dalam konteks negara sekarang ini, terutama dalam kehidupan berbangsa dan bernegara. Untuk mendapatkan kembali *spirit* atau semangat pada masa lalu itu. Begitu pula dengan *Lailatul Qadar* yang terjadi setiap Ramadhan itu dianggap sebagai peringatan untuk ngedapetin spiritnya ngedeketin diri kepada Allah swt.

Namun, ada pula yang berpendapat lain. *Lailatul Qadar* yang terjadi tiap Ramadhan bukanlah peringatan. *Lailatul Qadar* itu memang satu malam istimewa yang diturunkan oleh Allah swt. dalam Bulan Ramadhan di malam ganjil sepuluh hari terakhir agar tiap-tiap orang berusaha keras dan berlomba-lomba untuk mencarinya dan ngedapetin kemuliaan serta keutamaannya.

Jadi, kita nggak perlu deh ngebahas dengan ribet apa aja tanda-tanda *Lailatul Qadar*. Yang jelas, kalau kita memang mau mencarinya ya malam itu ada di sepuluh hari terakhir Bulan Ramadhan. Selain itu, kita harus kokohkan niat kita untuk deket denngan Allah swt. Beribadah sebanyak mungkin untuk mencari pahala dan keridaan Allah swt.

Tanda-tanda keberhasilan orang ngedapetin *Lailatul Qadar* atau enggak, juga nggak perlu kita bahas. Soalnya ukuran untuk hal itu jadi personal banget. Kalau seseorang merasa tercerahkan, ngerasa dirinya makin dekat dengan Allah swt., makin baik akhlaknya, makin meningkat spiritnya untuk ngelakuin amal-amal yang positif, maka dia telah berhasil mencapai *Lailatul Qadar* dan Ramadhan itu secara umum. Jadi, sebenernya tanda-tanda keberhasilan seseorang ngedapetin *Lailatul Qadar* memang individual banget tergantung usaha masing-masing individu. Nggak bisa disamaratakan.

Artinya apa? Kalau kita mau berhasil ngedapetin *Lailatul Qadar* dan berhasil dalam Ramadhan, ya berarti kita pribadi dong yang mesti ngusahain. Caranya, seperti yang sudah dikemukakan di atas. Siapa sih yang nggak pengen jadi orang bertakwa dan ngedapetin pahala ibadah yang lebih baik dari seribu bulan?!

10 Idul Fitri

Idul Fitri

Selepas puasa Ramadhan akan diikuti dengan Bulan Syawal. 1 Syawal sering disebut dengan hari raya Idul Fitri atau Lebaran. Di sini sebenarnya makna syawal adalah meningkat, dalam arti hubungan baiknya dengan Allah swt. meningkat dan hubungan baiknya dengan manusia juga meningkat.

Sayangnya pada sepuluh hari terakhir Bulan Ramadhan yang mestinya kita gunakan untuk berlomba-lomba ngumpulin *point* pahala, ternyata malah banyak orang berlomba-lomba untuk nyambut dan nyiapin Idul Fitri. Masing-masing sibuk ngurus baju baru, makanan, parsel, pulang kampung dan pergi berlibur, serta kegiatan duniawi lain yang sebenarnya kurang pas kalau disiapkan secara berlebihan.

Kenapa begitu? Karena, Idul Fitri sebenarnya bukanlah *id* atau kemenangan bagi mereka yang bisa berbaju mewah. Tapi, *id* bagi mereka yang ketaatannya kepada Allah swt. bertambah.

Dalam bahasa Arab disebut *laisal id man labisal jadid wa la inna id man thoatahu ya jid*. Jadi, kalau menjelang Idul Fitri (sepuluh hari terakhir dalam Bulan Ramadhan) seharusnya kita disibukkan dengan evaluasi diri. Sejauh mana ketaatan kita kepada Allah swt. Kita harus resah kalau ternyata dengan gemblengan Ramadhan itu ketaatan kita nggak bertambah.

Semestinya kita nggak perlu resah dan bingung kalau mau lebaran nggak punya baju baru. Memang sih kebiasaan baju baru dan segala sesuatu yang baru ini sudah *kadung* atau telanjur membudaya. Lebaran sering diartikan baju baru, sepatu baru, bahkan rumah pun baru... iya nggak? Kalau nggak bisa baru ya penampilannya yang dibuat baru, kalau bisa istri atau suami juga baru ya.... Wah.... ini sih bisa-bisa malah ngajak perang namanya! Hehehe

Begitu banyak dari kita yang disibukkan oleh urusan duniawi. Belanja-belenji sana sini, *shopping* ke mal-mal, ngeluarin zakat

mal yang gede banget demi Lebaran dari satu mal ke mal lain. Dan, bukannya memperbanyak sedekah atau zakat *maal*.

Janganlah kita terlalu disibukkan dengan urusan melempar rupiah untuk berbagai kepentingan duniawi. Sementara, kita lupa untuk urusan akhirat kita. Meskipun begitu, kamu juga jangan salah mengerti. Menyambut Idul Fitri tentu boleh, bersilaturahmi bahkan hingga dibela-belain mudik. Apalagi kalau harus sungkeman minta maaf pada orang tua dan mertua 'kan wajib hukumnya. Tapi, janganlah semua urusan itu bikin kita lalai pada hakikat kenapa ada puasa dan Ramadhan.

Ramadhan bukan untuk "berpuasa" lalu "berbebas ria" di hari lebaran, tapi Ramadhan digunakan untuk menggembleng moral, mental, fisik, dan spiritual kita agar selepas Ramadhan

kita menjadi insan-insan yang lebih baik, lebih mulia akhlaknya. Tentu saja lebih bertambah ketaatan dan ketakwaannya kepada Allah swt.

Mudah-mudahan dengan niat yang bener, cara yang bener, jalan yang bener, di waktu yang bener, usaha kita untuk makin mempertebal keimanan dan ketakwaan kita pada Allah dapat memperoleh jalan yang mudah.

Sebuah Harapan

Alhamdulillah, buku ini mudah-mudahan dapat ngebawa pencerahan bagi kita dalam berpuasa. Berpuasa pun haruslah sesuatu yang diniatkan secara benar ikhlas karena Allah swt. Dalam puasa, juga nggak dibenarkan kita ninggalin yang *mubah* atau halal lalu tetap ngelakuin maksiat atau sesuatu yang diharamkan.

Dengan adanya buku ini, mudah-mudahan akan membuat kita jadi sadar alangkah meruginya kalau kita merasa jadi orang yang banyak berpuasa sementara puasa kita hanyalah sebuah kesia-siaan, nggak ngedapetin apa-apa selain capek dan keletihan.

Tentu saja ini nggak akan terjadi kalau kita cukup ilmu, cukup pengetahuan tentang ibadah puasa yang dimaksud.

Buku ini mudah-mudahan mampu memberi ilmu dan pengetahuan tentang puasa agar puasa kita adalah puasa yang ngedapetin pahala dan berkah. Buku ini juga mengajak kita mempersiapkan Ramadhan dengan sungguh-sungguh sesuai dengan syariat yang telah diajarkan Rasulullah saw. Hanya mengikuti tuntunan dan ajaran yang benarlah, ibadah kita akan sempurna.

Ramadhan dengan begitu banyaknya keistimewaan dan keutamaan tentu akan jadi berlalu begitu saja kalau kita nggak nyiapin diri kita, fisik, mental, spiritual, dan rohani kita dalam usaha untuk mencapai berkah dan keistimewaan tersebut.

Tentunya bukanlah sesuatu yang berlebihan kalau kita harus memaksimalkan usaha kita untuk kepentingan akhirat. Sementara, untuk kepentingan duniawi pun kita sering kali habis-habis mengurusnya.

Padahal akhirat adalah tempat kembali yang kekal, tempat kembali yang nggak ada pertolongan selain amal dan kebaikan

yang kita tanam selama di dunia. Sementara dunia hanyalah sesuatu yang fana, bahkan Allah swt. mengistilahkannya sebagai sesuatu yang main-main belaka.

Ramadhan adalah sebaik-baik bulan yang di dalamnya segala amal kebaikan dilipatgandakan. Sungguh merugilah kalau kita sampai melewatkan kemuliaannya hanya karena kita nggak tahu tentang keutamaan dan keistimewaan Ramadhan.

Buku singkat ini diharapkan dapat membawa kita untuk melakukan persiapan-persiapan yang matang dan mantap agar puasa kita bukanlah puasa yang cuman ngedapetin rasa haus, lapar, dan capek semata. Namun, puasa yang membawa berkah. Puasa sebagai kunci ibadah yang membawa kita menuju manusia yang lebih bertakwa dan berakhlak semakin baik.

Kita berdoa dan mohon perlindungan kepada Allah swt. agar senantiasa diberi petunjuk jalan yang lurus dan diridai. Kita juga berdoa agar dimudahkan semua urusan kita lahir, batin, dunia, dan akhirat. Kita memohon dibantu urusan kita dalam menegakkan ketaatan dan beribadah kepada-Nya. Sungguh

hanya karena rahmat Allah swt. sematalah kita akan menjadi manusia-manusia yang bertakwa. Amin.

Biografi Singkat

Ustad Drs. WIJAYANTO, M.A. yang selalu berjiwa muda ini lahir di Sragen pada 27 Desember 1968. Menamatkan pendidikan agama dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan lulus dari Jurusan Antropologi, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Demi melengkapi keilmuannya, ia meneruskan pendidikannya sampai meraih gelar M.A. dari bidang Sosiologi di IIU, Islamabad, Pakistan.

Sekarang ini, selain sibuk menjadi dosen Pascasarjana Magister Manajemen, UGM, Yogyakarta, ia juga menjadi narasumber *Sentuhan Qalbu* di AnTV, Trans TV, TV One, TPI, dan TVRI, serta *trainer ESQ* dan *Entrepreneurship* di Jakarta dan Yogyakarta. Belakangan Pak Ustad yang satu ini juga disibukkan dengan kegiatannya menjadi narasumber di Cosmopolitan FM. Semua kegiatan itu belum termasuk kegiatan ceramah dan dakwahnya secara *off air* yang nggak terhitung jumlahnya.

Kegiatan menulis pernah ditekuninya untuk berbagai media, seperti *Koran Tempo, Alia, Wanita Indonesia, Ummi, Khalifah, Asia Week, Republika,* dan *Kompas*. Bukunya yang sudah dipublikasikan, antara lain *Bukan muslim NATO (No Action Talk Only), Pemikiran dan Peradaban Islam,* dan lain-lain. Sayangnya kegiatan menulis buku ini sempat tertinggalkan karena kesibukannya. Sekarang ustad yang satu ini mulai berusaha menghidupkan kembali kegiatan menulis tersebut, salah satunya melalui buku *Biar Puasa Nggak Sia-Sia* ini. Mudah-mudahan akan banyak lagi buku yang menyusul.

Bagi yang ingin kenalan, ngasih masukan, ide, saran, kritik, atau *curhat* bisa menghubunginya di *e-mail*: wijayanto_2000@yahoo.com

KINOYSAN adalah nama pena dari **ARI WULANDARI** yang lahir di Tulungagung, 11 Januari 1978. Sejak kecil, lulusan Sastra Indonesia UGM, Yogyakarta ini memang senang menulis. Cerpen-cerpennya pernah dimuat di berbagai media, seperti *Gadis, Kawanku, Aneka, Hai, Gaul, Jelita,* dan lain-lain. Cerpen-cerpennya yang berbahasa Jawa juga pernah menghiasi majalah *Penjebar Semangat, Jaya Baya, Djaka Lodang,* dan lain-lain.

Penulis sudah menulis lebih kurang 30 buku. Buku-bukunya yang diterbitkan Grasindo, Jakarta adalah *Meooow...!* (2006), *Lho... Kok Kamu?* (2005), dan *Pokoknya Aku Suka Kamu* (2004). Buku-buku lainnya dapat dilihat di www.kinoysan.multiply.com.

Penulis meraih Anugerah Kebudayaan 2006 dari Kementerian Kebudayaan dan Pariwisata Republik Indonesia dengan Kategori Penulis Buku Anak Yang Berdedikasi Kepada Kebudayaan yang diserahkan oleh Menteri Kebudayaan dan Pariwisata Republik Indo-

nesia. Selain itu, penulis juga pernah meraih Juara II Lomba Nasional Gemar Baca Tulis Tingkat Perguruan Tinggi yang diselenggarakan oleh Klub Perpustakaan Indonesia Pusat Tahun 1999.

Buku ini, meskipun singkat, hendak memaparkan kenapa ada begitu banyak orang yang berpuasa tapi nggak ngedapetin apa-apa. Kelebihannya bukan cuma ngasih tahu sebab-sebabnya, tapi juga ngasih solusi yang tepat dan edukatif sehingga kita dengan gampang bisa melakukannya.

Ditambahkan dengan contoh-contoh dan analog-analog yang begitu lekat dengan kehidupan kita, buku ini bukan lagi sekadar buku teoretis yang cuma ngasih sesuatu yang 'mengawang' dan 'sulit dipraktikkan'. Tapi *teteup*, buku ini membentangkan kenyataan-kenyataan yang ada di sekeliling kita yang bisa kita lihat dan temukan, bahkan mungkin kita sendiri yang ngelakuin, agar bisa dijadikan cerminan dan teladan. Jangan sampai kita mengikuti contoh-contoh yang nggak semestinya.

JANGAN SAMPAI KITA HAUS, LAPAR, DAN CAPEK PAS PUASA; TAPI NGGAK NGEDAPETIN SESUATU YANG BERHARGA ALIAS SIA-SIA.

Ustadz Drs. Wijayanto, M.A.,

(Dosen Pascasarjana Magister Manajemen-UGM, Yogyakarta,

dan narasumber "Sentuhan Qalbu" di ANTV, Trans TV, TV One, TPI, dan TVRI)